

※提醒：餐點內有機率含有肉骨頭、魚刺，用餐時請小心食用，細嚼且慢嚥。魚經去刺加工處理，為避免有魚骨（刺）殘留，仍請指導學生小心魚骨（刺）。

地址：台北市南港路三段149巷49弄12號

行政院衛生署HACCP認證合格廠商 計算師：陳俞瑄(營養字第008067號)

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜一	青菜	水果/湯	全穀物 比例/份	全魚肉 比例/份	海鮮蛋白 質比例/份	高蛋白 質比例/份	熱量/大卡
1	一	白飯 白米	三杯雞 帶骨雞胸丁.油豆腐-炒	白菜赤肉片 豬前腿肉片.白菜.蔬菜-炒	田園玉米 玉米.蔬菜-炒	綠色蔬菜	水果	7.4	2.5	2.6	2.0	873
2	二	白飯 白米	咖哩雞 帶骨雞胸丁.馬鈴薯.紅蘿蔔-燉	豬肉小炒 豬前腿肉絲.豆干-炒	翠炒高麗菜 高麗菜.蔬菜-炒	綠色蔬菜		7.2	2.6	2.7	2.0	871
3	三	小米飯 白米.小米	五香滷肉 豬前腿肉角.蔬菜-滷	洋蔥雞茸蛋 雞絞肉.洋蔥.蛋-炒	雙炒海帶絲 海帶.胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	鄉村蔬菜湯 馬鈴薯.胡蘿蔔.蔬菜	7.2	2.5	2.5	2.0	854
4	四	西西里 義大利麵 義大利麵	★金黃炸雞翅X1 雞肉-炸 / 卜蜂	義式肉醬 豬絞肉.蔬菜-炒	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤 / 明權	綠色蔬菜	水果	7.7	2.5	2.8	2.0	903
5	五	紅藜飯 白米.紅藜	甜不辣炒肉 甜不辣/冠霖.豬前腿肉絲-炒	四方干燒雞 帶骨雞胸丁.四方干.蔬菜-燒	◎起司白菜 白菜.木耳.起司-炒	綠色蔬菜		7.0	2.5	2.5	2.0	840
8	一	白飯 白米	肉骨茶燉雞 帶骨雞胸丁.蔬菜-燉	海根炒豬 豬前腿肉柳.海帶根-炒	彩繪玉米 玉米.蔬菜-炒	綠色蔬菜	水果	7.4	2.5	2.5	2.0	868
9	二	白飯 白米	招牌燉肉 豬前腿肉角.筍.梅干菜-燉	▲蜜汁魚排X1 魚肉-燒 / 全國漁會或冠霖	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋.胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜		7.5	2.5	2.6	2.0	880
10	三	胚芽飯 白米.胚芽	回鍋肉片 豬前腿肉片.豆干-炒	梅汁Q雞 帶骨雞胸丁.蔬菜-燒	白菜滷 白菜.胡蘿蔔.木耳-炒	綠色蔬菜	◎珍珠撞奶 珍珠.奶粉	7.5	2.5	2.5	2.0	875
11	四	DIY拌麵 *搭配炸醬* 麵	★卡拉雞X1 雞肉-炸 / 卜蜂	風味炸醬 豆干丁.毛豆.豬絞肉-炒	珍菇高麗菜 高麗菜.菇-炒	綠色蔬菜	水果	7.5	2.5	2.7	2.0	884
12	五	薏仁飯 白米.薏仁	菇菇燉雞 帶骨雞胸丁.菇.蔬菜-燉	紅燒肉燥腐 豬絞肉.豆腐-燒	清燴時瓜 時瓜.蔬菜-炒	綠色蔬菜		7.0	2.5	2.5	2.0	840
15	一	白飯 白米	醍醐滷肉 豬前腿肉角.蔬菜-滷	▲麥香雞X1 雞肉-烤 / 卜蜂	清炒高麗 高麗菜.蔬菜-炒	綠色蔬菜	水果	7.2	2.5	2.7	2.0	863
16	二	白飯 白米	迷迭香炒肉 豬前腿肉片.蔬菜-炒	◎奶醬洋薯雞茸 雞絞肉.馬鈴薯.玉米.奶粉-炒	拌香干絲 豆干絲.海帶絲-炒	綠色蔬菜		7.2	2.5	2.6	2.0	859
17	三	DIY拉麵 *搭配湯* 麵	★炸排骨X1 排骨-炸 / 冠泓	津白燉雞 帶骨雞胸丁.白菜.蔬菜-燉	啵啵玉米 玉米-炒	綠色蔬菜	日式味噌湯 豆腐.蔬菜	7.0	2.5	2.7	2.0	849
18	四	白飯 白米	泡菜肉片 豬前腿肉片.白菜.洋蔥-炒	雞汁粉絲煲 雞絞肉.蔬菜.粉絲-炒	腐皮匯菜 黃豆芽.腐皮.木耳.胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	水果	7.5	2.5	2.5	2.0	875
19	五	小米飯 白米.小米	筍香燒雞 帶骨雞胸丁.豆干.筍.胡蘿蔔-燒	洋蔥肉柳 豬前腿肉柳.洋蔥-炒	珍菇鮮瓜 鮮瓜.珍菇.胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜		7.3	2.5	2.7	2.0	870
22	一 蔬食日	燕麥飯 白米.燕麥	毛豆豆腐 豆腐.毛豆-燒	鮮蔬拌肉 豬前腿肉片.蔬菜-炒	◎乳酪玉米炒蛋 雞蛋.玉米.乳酪-炒	綠色蔬菜	水果	7.2	2.5	2.7	2.0	863
23	二	芝麻飯 白米.芝麻	紅燒魚排X1 (生鮮水產品) 烏魚-燒	木耳肉絲 豬前腿肉絲.木耳-炒	清香白菜 白菜.蔬菜-炒	綠色蔬菜		7.2	2.5	2.7	2.0	863
24	三	紅藜飯 白米.紅藜	蔥燒豆皮豬 豬前腿肉角.豆皮.蔬菜-燒	金粒雞丁 帶骨雞胸丁.玉米.胡蘿蔔-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	綠色蔬菜	筍香肉絲湯 豬肉.蔬菜	7.0	2.5	2.6	2.0	845
25	四	大阪炒烏龍 麵.蔬菜	小翅膀X2 翅膀-滷	豬肉干片 豬前腿肉片.干片-炒	拌炒海帶 海帶.蔬菜-炒	綠色蔬菜	水果	7.0	2.5	2.8	2.0	854
26	五	白飯 白米	咖哩豬 豬肉.馬鈴薯.胡蘿蔔-炒	▲雞柳條X2 雞肉-烤 / 冠霖	胡蘿蔔高麗菜 高麗菜.胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜		6.8	2.5	2.5	2.0	826
30	二	白飯 白米	古早味肉燥 豬絞肉.蔬菜-滷	★酥炸雞翅X1 雞翅-炸 / 卜蜂	家常寬粉 寬粉/日正.中農.信詮.蔬菜-炒	綠色蔬菜		7.2	2.5	2.7	2.0	863

◆全面使用非基改玉米及豆製品 ※本菜單含有豆、蛋、奶、麩質、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮、芒果及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用。

主菜種類(次/月)

主菜食材特性分析(次/月)

副菜食材特性分析(次/月)

其他分析(次/月)

豆類及 其製品	魚肉及 海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	副菜食材特性分析(次/月)			其他分析(次/月)		
						▲加工食品	★油炸品	甜湯	0次	5次	1次
1次	1次	11次	8次	20次	1次						