

※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 營養師：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	湯	附品	午餐 平均 熱量	午餐 平均 脂肪	午餐 平均 蛋白質	午餐 平均 鈣質	午餐 平均 纖維	午餐 平均 鈉
1	五	白米飯 白米-蒸	彩繪雞丁 雞肉, 玉米, 毛豆-炒	下飯瓜仔肉 豬絞肉, 瓜仔-炒	▲關東煮 蘿蔔, 甜不辣-煮	有機蔬菜	枸杞洋芋雞湯 洋芋, 雞肉, 蔬菜		7.2	2.8	2.6	2.0	881	
4	一	白米飯 白米-蒸	咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-炒	清香燴豬柳 白菜, 豬肉, 菇-炒	招牌滷味 海帶, 豆干-滷	綠色蔬菜	綠豆西米露 綠豆, 西谷米	乳品	7.5	2.5	2.7	2.0	884	
5	二	糙米飯 白米, 糙米-蒸	★▲黃金炸魚X2 魚肉-炸	塔香鮑菇雞 雞肉, 杏鮑菇, 九層塔-炒	清炒高麗菜 高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 蔬菜, 豆腐, 味噌		7.0	2.5	3.0	2.0	863	
6	三	有機白米飯 有機白米-蒸	BBQ醬肉片 豬肉, 洋蔥-燒	小翅腿X2 小翅腿-滷	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜	清甜筍湯 筍, 菇		7.0	2.5	2.8	2.0	854	
7	四	紅醬義大利麵 義大利麵-煮	香料雞排X1 雞排-燒	▲地瓜薯條 +肉丸X1 地瓜薯條, 肉丸-烤	紅絲綠花椰 綠花椰菜, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯, 胡蘿蔔	水果	7.5	2.5	3.0	2.0	898	
8	五	薏仁飯 白米, 薏仁-蒸	麻油雞 雞肉, 米血, 高麗菜-燉	豬肉小炒 豬肉, 豆干-炒	香燴黃瓜 黃瓜, 胡蘿蔔-燴	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 排骨		7.2	2.5	3.0	2.0	877	
11	一	白米飯 白米-蒸	招牌燉肉 豬肉, 筍, 梅干-燉	▲雞柳條X2 雞肉-烤	腐皮高麗菜 高麗菜, 腐皮-炒	綠色蔬菜	地瓜甜湯 地瓜	乳品	7.2	2.5	3.0	2.0	877	
12	二	白米飯 白米-蒸	蒲燒魚X1 魚肉-蒸	肉燥豆腐 豆腐, 豬絞肉-滷	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	白菜赤肉湯 白菜, 豬肉		7.4	2.7	3.0	2.0	906	
13	三	有機白米飯 有機白米-蒸	椰漿炒豬 豬肉, 洋蔥, 胡蘿蔔-炒	沙嗲雞肉串X1 雞肉-燒	木耳津白 白菜, 木耳-燴	有機蔬菜	肉骨風味湯 豬肉, 馬鈴薯		7.2	2.6	3.0	2.0	884	
14	四	雞肉飯 白米, 雞肉-蒸	里肌肉排X1 豬肉-燒	飄香滷蛋X1 蛋-滷	菇香燻筍 筍, 菇-燻	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜, 蔬菜	水果	7.5	2.5	3.0	2.0	898	
15	五	紅藜飯 白米, 紅藜-蒸	泡菜肉片 豬肉, 白菜, 洋蔥-炒	雞汁粉絲 粉絲, 雞絲, 木耳, 胡蘿蔔-炒	雙色海帶 海帶絲, 豆干絲-炒	有機蔬菜	時令大骨湯 時令蔬菜, 豬肉		7.5	2.5	2.8	2.0	889	
18	一	校慶補假 不供餐												
19	二	白米飯 白米-蒸	咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-炒	▲海苔粉丸子X2 丸子, 海苔粉-燒	飄香滷味 海帶, 豆腐-滷	綠色蔬菜	紅豆薏仁 紅豆, 薏仁	乳品	7.5	2.5	2.8	2.0	889	
20	三	有機白米飯 有機白米-蒸	紅燒魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉-炸燒	雞蓉炒蛋 雞蛋, 雞絞肉, 洋蔥-炒	珍菇鮮瓜 鮮瓜, 珍菇, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔, 雞肉		7.2	2.5	2.8	2.0	868	
21	四	DIY麵 *搭配炸醬* 麵-煮	★▲卡拉雞X1 雞肉-炸	韓式炸醬 豬絞肉, 豆干丁-炒	彩繪拌菜 黃豆芽, 木耳, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	海帶豆腐湯 海帶, 豆腐	水果	7.5	2.7	3.0	2.0	913	
22	五	小米飯 白米, 小米-蒸	蔥燒豆皮豬 豬肉, 豆皮, 蘿蔔-燒	芝香酸甜雞 雞肉, 洋蔥, 白芝麻-炒	翠炒筍子 筍, 胡蘿蔔, 木耳-炒	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 蔬菜, 洋芋		7.2	2.5	3.0	2.0	877	
25	一	白米飯 白米-蒸	▲麥香雞X1 雞肉-烤	打拋豬肉 豬絞肉, 番茄, 九層塔-炒	什錦寬粉 寬粉, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	馬鈴薯肉片湯 馬鈴薯, 豬肉	乳品	7.5	2.5	3.0	2.0	898	
26	二	白米飯 白米-蒸	滷翅腿X2 雞肉-滷	醍醐燉肉 豬肉, 豆腐-燉	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	薑絲鮮瓜湯 鮮瓜, 薑		7.0	2.5	2.5	2.0	840	
27	三	有機白米飯 有機白米-蒸	白醬雞丁 雞肉, 玉米, 洋蔥-炒	肉香干片 豬肉, 豆干片-炒	炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	菇香筍湯 筍, 菇	TPA 豆奶	7.0	2.5	2.8	2.0	854	
28	四	招牌炒麵 麵, 蔬菜-炒	蒜炒肉片 豬肉, 蒜, 豆芽-炒	★▲香酥蝦捲X1 蝦捲-炸	蔬香鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	三寶仙草 仙草, 三寶綜合豆	水果	7.5	2.5	2.4	2.0	871	
29	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥-蒸	塔香豬柳 豬肉, 海帶, 九層塔-炒	菇菇燉雞 雞肉, 凍豆腐, 菇-燉	翡翠玉米 玉米, 胡蘿蔔, 毛豆-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線, 筍		7.0	2.5	2.4	2.0	836	
◆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	雞肉及 海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品		★油炸品	✓甜湯					
						魚、肉類	其他							
0次	3次	9次	9次	18次	3次	5次	1次	3次	4次					