

※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	主副菜	副菜一	青菜	湯	附品
1	一	白飯 白米	三杯杏鮑菇 杏鮑菇, 油豆腐-炒	清香白菜 白菜, 胡蘿蔔-炒	藜麥玉米 玉米, 蔬菜, 藜麥-炒	綠色蔬菜	元氣燉湯 蔬菜, 素肉	
2	二	白飯 白米	熱帶咖哩煲 毛豆, 馬鈴薯, 蔬菜-燉	客家小炒 豆干, 素肉絲, 蔬菜-炒	炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	珍珠撞奶 珍珠, 奶	
3	三	有機白飯 有機白米	素蟹黃豆腐 豆腐, 蔬菜-燒	菇香園蔬 蔬菜, 菇-炒	油香素絞肉 素絞肉, 蔬菜-炒	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 蔬菜	豆漿
4	四	西西里 義大利麵 義大利麵	香料燒腐包 豆包-燒	蔬煮鷹嘴豆 蔬菜, 鷹嘴豆-煮	地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯, 胡蘿蔔	
5	五	紅藜飯 白米, 紅藜	彩繪豆腸 豆腸, 彩椒-炒	拌苗三絲 油片絲, 蔬菜, 金針菇-炒	薑炒海帶 海帶片-炒	有機蔬菜	薏仁冬瓜湯 薏仁, 冬瓜, 素肉	
8	一	和風炒飯 白米, 蔬菜	招牌蘭花干 蘭花干-油	泡菜素Q丸 素丸, 大白菜, 木耳-炒	清炒翠綠花 綠花椰, 木耳-炒	綠色蔬菜	地瓜西谷米 地瓜, 西谷米	
9	二	白飯 白米	麻油猴頭菇 猴頭菇, 蔬菜-燉	五柳彩絲 干絲, 蔬菜-炒	★山藥捲X1 山藥捲-炸	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜, 味噌	優酪乳
10	三	有機白飯 有機白米	番麥芡豆腐 豆腐, 玉米, 胡蘿蔔-煮	素棒棒腿X1 素棒棒腿-烤	紅綴甘藍 高麗菜, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜, 蔬菜	
11	四	宮保王炸醬麵 麵, 素絞肉, 豆干, 毛豆-炒	鍋滷豆包 豆包-滷	燻香油片 油片, 素火腿, 菇-炒	彩繪蔬菜盅 蔬菜-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔, 素肉	
12	五	薏仁飯 白米, 薏仁	沙嗲油腐 油腐, 蔬菜-炒	彩匯炒丁 豆丁, 玉米, 蔬菜-炒	津白茼蒿絲 白菜, 茼蒿絲-蒸	有機蔬菜	竹筍素肉絲湯 竹筍, 素肉	
15	一	白飯 白米	糖醋大豆皮 豆包-燒	萵菇豆腐 豆腐, 菇-炒	南瓜蓮子煮 南瓜, 蓮子, 毛豆-煮	綠色蔬菜	什錦酸菜湯 酸菜, 蔬菜, 素肉	
16	二	白飯 白米	上海烤麩 烤麩, 紅蘿蔔, 木耳-燒	椰香炒肉 素肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-炒	滙拌年糕 年糕, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	山藥燉湯 山藥, 蔬菜, 枸杞	
17	三	有機白飯 有機白米	金粒豆腐煲 豆腐, 玉米-炒	苗香珍菇 菇, 蔬菜-炒	五香滷豆干 豆干-滷	有機蔬菜	黃瓜湯 黃瓜, 蔬菜	果汁
18	四	香鬆海苔飯 白米, 香鬆	蒲燒素鰻 素鰻魚排-燒	雙色干絲 豆干絲, 海帶-炒	韓式拌菜 豆芽, 紅蘿蔔, 木耳-煮	有機蔬菜	綠豆薏仁 綠豆, 薏仁	
19	五	小米飯 白米, 小米	麻婆豆腐 素絞肉, 豆腐-煮	鍋氣角螺 角螺, 蔬菜-炒	爆炒海根 海帶根-炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉, 素肉絲	
22	一	燕麥飯 白米, 燕麥	關東煮 蘿蔔, 油豆腐-煮	開胃素肉燥 干丁, 絞肉, 香菇-滷	白菜滷 白菜, 紅蘿蔔, 木耳-滷	綠色蔬菜	甜白木耳露 白木耳	
23	二	芝麻飯 白米, 芝麻	咖哩炒腐 豆腐, 蔬菜-炒	洋菇炒豆段 豆段, 洋菇, 胡蘿蔔-炒	腐皮高麗 高麗, 腐皮-炒	綠色蔬菜	珍菇蔬菜湯 蔬菜, 菇	鮮奶
24	三	有機白飯 有機白米	堅果素雞 素雞, 蔬菜, 堅果-炒	清拌芋仁 芋頭, 玉米, 毛豆-炒	家常粉絲 粉絲, 蔬菜-炒	有機蔬菜	筍香素肉絲湯 素肉, 筍, 蔬菜	
25	四	大阪炒烏龍 麵, 蔬菜	鐵板豆腐 豆腐, 蔬菜-炒	★玉米可樂餅 可樂餅-炸	雲耳鮮瓜 鮮瓜, 雲耳-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔	
26	五	白飯 白米	江浙素東坡 素東坡肉-滷	菇菇腐井 菇, 豆腐-煮	鄉野炒筍 筍, 木耳	有機蔬菜	大滷湯 豆腐, 蔬菜	TAP豆奶
30	二	白飯 白米	打拋素肉 素絞肉, 蔬菜-炒	皇燒鮮竹捲 竹捲, 木耳-燒	白果花椰 花椰菜, 白果-炒	綠色蔬菜	時瓜湯 時瓜, 蔬菜	

◆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。

※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：陳俞瑾(營養字第008067號)

日期	星期	主食	主菜一	主副菜	副菜一	青菜	湯	附品	...	...	...	...	
1	一	白飯 白米	三杯翅腿X2 雞肉-炒	白菜赤肉片 豬肉,白菜,蔬菜-炒	田園玉米 玉米,蔬菜-炒	綠色蔬菜	元氣雞湯 蔬菜,雞肉		5.5	2.5	2.5	2.0	8.5
2	二	白飯 白米	五香滷豬排X1 豬肉-滷	咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔-燉	翠炒高麗菜 高麗菜,蔬菜-炒	綠色蔬菜	珍珠撞奶 珍珠,奶		5.5	2.4	2.7	2.0	8.7
3	三	有機白飯 有機白米	糖醋肉排X1 豬肉-燒	洋蔥雞茸蛋 雞絞肉,洋蔥,蛋-炒	雙炒海帶絲 海帶,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 馬鈴薯,胡蘿蔔,蔬菜	豆漿	4.2	2.5	2.5	2.0	7.9
4	四	西西里義大利麵 義大利麵	★金黃炸雞翅X1 雞肉-炸	義式肉醬 豬絞肉,蔬菜-炒	地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米,馬鈴薯,胡蘿蔔		5.5	2.3	3.0	2.0	8.3
5	五	紅藜飯 白米,紅藜	香燒魚片X1 魚-燒	四方干燒雞 雞肉,四方干,蔬菜-燒	木耳白菜 白菜,木耳-炒	有機蔬菜	薏仁小排湯 薏仁,冬瓜,豬肉		5.5	2.5	2.7	2.0	8.4
8	一	白飯 白米	鐵路排骨X1 排骨-滷	肉骨茶燉雞 雞肉,蔬菜-燉	彩繪玉米 玉米,蔬菜-炒	綠色蔬菜	麵線羹 麵線,蔬菜		5.5	2.4	2.7	2.0	8.7
9	二	白飯 白米	蜜汁魚排X1 魚肉-燒	招牌燉肉 豬肉,筍,梅干菜-燉	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋,胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,蔬菜,味噌	優酪乳	4.3	2.5	2.9	2.0	8.9
10	三	有機白飯 有機白米	梅汁翅腿X2 雞肉-燒	回鍋肉片 豬肉,豆干-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜,蔬菜		4.4	2.4	2.5	2.0	7.4
11	四	DIY拌麵 *搭配炸醬* 麵	★▲卡拉雞X1 雞肉-炸	風味炸醬 豆干丁,毛豆,豬絞肉-炒	珍菇高麗菜 高麗菜,菇-炒	有機蔬菜	蘿蔔豬肉湯 蘿蔔,豬肉		5.5	2.5	3.0	2.0	8.8
12	五	薏仁飯 白米,薏仁	棒棒雞腿X1 雞腿-滷	紅燒肉燥腐 豬絞肉,豆腐-燒	焗烤白菜 白菜-烤	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍,豬肉		5.3	2.5	2.8	2.0	8.5
15	一	白飯 白米	▲雞堡排X1 雞肉-烤	醃醃滷肉 豬肉,蔬菜-滷	清炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	綠色蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,蔬菜,豬肉		5.3	2.5	2.8	2.0	8.5
16	二	白飯 白米	迷迭香肉排X1 豬肉-燒	奶醬洋薯雞茸 雞絞肉,馬鈴薯,玉米-炒	拌香干絲 豆干絲,海帶絲-炒	綠色蔬菜	山藥排骨湯 山藥,蔬菜,豬肉,枸杞		5.5	2.5	2.7	2.0	8.4
17	三	有機白飯 有機白米	★炸排骨X1 排骨-炸	津白燉雞 雞肉,白菜,蔬菜-燉	鍋燒豆腐 豆腐-燒	有機蔬菜	黃瓜雞湯 黃瓜,雞肉	果汁	4.3	2.5	3.0	2.0	8.4
18	四	香鬆海苔飯 白米,香鬆	滷雞排X1 雞排-滷	泡菜肉片 豬肉,白菜,洋蔥-炒	腐皮匯菜 黃豆芽,腐皮,木耳,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁 綠豆,薏仁		5.5	2.5	2.7	2.0	8.4
19	五	小米飯 白米,小米	蒲燒魚X1 魚-燒	洋蔥肉柳 豬肉,洋蔥-炒	珍菇鮮瓜 鮮瓜,珍菇,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉,肉絲,油蔥		5.5	2.4	2.7	2.0	8.7
22	一	燕麥飯 白米,燕麥	★鹹酥雞排X1 雞肉-炸	鮮蔬拌肉 豬肉,蔬菜-炒	玉米炒蛋 雞蛋,玉米-炒	綠色蔬菜	洋薯燉湯 洋薯,蔬菜-燉		5.5	2.4	3.0	2.0	8.9
23	二	芝麻飯 白米,芝麻	紅燒魚排X1 (生鮮水產品) 魚-燒	木耳肉絲 豬肉,木耳-炒	清香白菜 白菜,蔬菜-炒	綠色蔬菜	珍菇雞湯 蔬菜,雞肉,菇	鮮奶	4.3	2.5	3.0	2.0	8.4
24	三	有機白飯 有機白米	蔥燒豬排X1 豬排-燒	金粒雞丁 雞肉,玉米,胡蘿蔔-炒	柴魚花椰 花椰菜,柴魚-炒	有機蔬菜	筍香肉絲湯 豬肉,蔬菜		5.3	2.5	2.8	2.0	8.5
25	四	雞肉飯 白米,雞肉	小翅腿X2 雞肉-滷	豬肉干片 豬肉,干片-炒	拌炒海帶 海帶,蔬菜-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔,豬肉		5.5	2.4	2.7	2.0	8.7
26	五	白飯 白米	▲麥香雞X1 雞肉-烤	咖哩豬 豬肉,馬鈴薯,胡蘿蔔-炒	胡蘿高麗菜 高麗菜,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐,蔬菜	TAP豆奶	4.5	2.5	3.0	2.0	8.8
30	二	白飯 白米	★酥炸雞翅X1 雞肉-炸	古早味肉燥 豬肉,蔬菜-滷	家常寬粉 寬粉,蔬菜-炒	綠色蔬菜	時瓜雞湯 時瓜,蔬菜,雞肉		5.5	2.5	3.0	2.0	8.8

◆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)

星期	週次	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)	
		豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品	▲油炸品	附湯	
0次	4次	6次	11次	18次	3次	0次	1次	5次	2次