

※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：陳俞瑋（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 時間	晚餐 時間	晚餐 時間	晚餐 時間	晚餐 時間
2	五	白飯 白米	蒲燒魚X1 魚-蒸	三杯雞 雞肉、米血-炒	番茄炒蛋 雞蛋、番茄-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、豬肉		6.8	2.5	2.5	2.0	826
5	一	白飯 白米	★轟炸雞排X1 雞排-炸	筍香燒肉 豬肉、筍、梅干菜-燒	清炒高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、木耳-炒	綠色蔬菜	紅豆湯 紅豆		7.2	2.5	3.0	2.0	877
6	二	白飯 白米	醬燒魚排X1 (生鮮水產品) 魚排-炸、燒	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒	滷味海帶 海帶片、豆干-滷	綠色蔬菜	赤肉蔬菜湯 豬肉、蔬菜	優酪乳	7.0	2.5	2.7	2.0	849
7	三	有機白飯 有機白米	鍋滷肉排X1 豬排-滷	肉絲拌菜 豬肉、蔬菜-炒	毛豆滑蛋 雞蛋、毛豆-炒	有機蔬菜	昆布豆腐湯 豆腐、昆布		7.0	2.5	2.6	2.0	831
8	四	義大利麵 義大利麵	★酥炸雞翅X1 雞肉-炸	拿波里肉醬 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		7.5	2.5	2.8	2.0	889
9	五	小米飯 白米、小米	柚醬燒雞腿X1 雞腿-燒	回鍋肉片 豬肉、回鍋干片-炒	鍋香粉絲 粉絲、蔬菜-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、豬肉		6.8	2.5	2.5	2.0	826
12	一	紅藜飯 白米、紅藜	芝香豬肋X1 豬肉、洋蔥、彩椒-燒	麻油菇菇雞 雞肉、蔬菜、菇-燉	烤地瓜X1 地瓜-烤	綠色蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋		6.8	2.5	2.7	2.0	863
13	二	海苔香鬆飯 白米、香鬆	檸香雞翅X1 雞翅-烤	飄香燉肉 豬肉、蔬菜-燉	清香白菜 白菜、木耳、胡蘿蔔、豆皮-炒	綠色蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐、海帶芽、洋蔥、柴魚	鮮奶	7.4	2.5	2.5	2.0	854
14	三	有機白飯 有機白米	栗子滷雞腿X1 雞腿、栗子-滷	打拋豬肉 豬絞肉、蔬菜-炒	有機高麗菜 高麗菜、珍菇、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	肉骨茶湯 豬肉、馬鈴薯、肉骨茶包		7.0	2.5	2.6	2.0	826
15	四	五穀飯 白米、穀物	★卡拉雞X1 雞肉-炸	肉末綴豆丁 豆干、豬絞肉、毛豆-炒	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 蔬菜、雞肉、香菇		7.2	2.5	2.8	2.0	856
16	五	白飯 白米	御膳大排X1 豬排-燒	南洋椰漿雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜-炒	木耳時瓜 時瓜、木耳-炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉、豬肉、油蔥		7.4	2.5	2.8	2.0	840
19	一	芝麻飯 白米、芝麻	麥香雞X1 麥香雞-烤	紅燒燴肉 豬肉片、洋蔥、豆腐-燴	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	綠色蔬菜	珍珠撞奶 珍珠、奶粉		7.1	2.5	2.8	2.0	826
20	二	結 ~ 業 ~ 式 ~ 不 ~ 供 ~ 餐											
21	三	有機白飯 有機白米	BBQ雞排X1 雞排-烤	古早味肉燥 豬絞肉、豆干-滷	關東煮 蘿蔔、甜不辣、丸子、米血糕-煮	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉	TAP 豆奶	6.8	2.5	2.7	2.0	840
22	四	DIY拉麵 *搭配湯* 麵	★黃金豬排X1 豬排-炸	玉米雞蓉 玉米、雞絞肉-炒	翡翠芽菜 綠豆芽、海帶芽、芝麻-煮	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、洋蔥、柴魚、味噌		7.5	2.5	2.5	2.0	849
23	五	白飯 白米	叉燒肉排X1 肉排-燒	咖哩香料炒雞 雞肉、蔬菜-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜	紅棗瘦肉湯 蔬菜、豬肉		6.8	2.5	3.0	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	雞肉及 海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品		其他		★油炸品	✓甜湯	4次	2次
						魚、肉類	其他						
0次	2次	5次	8次	12次	3次	1次	2次						

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	副菜 一	副菜 二	青菜	湯	附品	
2	五	白飯 白米	紅燒豆腐 豆腐-燒	堅果麵輪 麵輪, 堅果, 甜椒-炒	翠炒高麗 高麗菜, 木耳, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔, 素丸		
5	一	白飯 白米	沙茶黑干炒 黑豆干, 蔬菜-炒	咖哩雙色 馬鈴薯, 胡蘿蔔-炒	苗芽腐皮 腐皮, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	紅豆湯 紅豆		
6	二	白飯 白米	四喜烤麩 烤麩, 毛豆, 木耳, 玉米-炒	下飯瓜仔干丁 瓜仔, 豆干丁-滷	白菜冬粉滷 白菜, 蔬菜, 冬粉-滷	綠色蔬菜	素肉蔬菜湯 素肉, 蔬菜	優酪乳	
7	三	有機白飯 有機白米	糖醋豆包 豆包-燒	翡翠炒絲 白豆干絲, 蔬菜-炒	菇綴燴瓜 鮮瓜, 菇, 蔬菜-燴	有機蔬菜	昆布豆腐湯 豆腐, 昆布		
8	四	茄汁義大利麵 義大利麵	彩繪油片 油片, 彩椒-炒	★炸山藥X1 山藥-炸	蔬燉鷹嘴豆 蔬菜, 鷹嘴豆-燉	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯		
9	五	小米飯 白米, 小米	三杯杏鮑菇 杏鮑菇, 素雞-炒	腐香茼蒿煮 油腐, 茼蒿-煮	清香炒筍 筍, 胡蘿蔔, 木耳-炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 薏仁		
12	一	紅藜飯 白米, 紅藜	金沙風味腐 豆腐, 玉米, 毛豆-炒	韓式年糕 年糕, 蔬菜-炒	鳳梨雲耳 雲耳, 鳳梨-炒	綠色蔬菜	紫菜腐皮湯 紫菜, 腐皮		
13	二	海苔香鬆飯 白米, 香鬆	蜜汁四角 四角油腐, 甜椒-燒	★港味馬蹄條X1 馬蹄條-炸	清香白菜 白菜, 木耳, 胡蘿蔔, 豆皮-炒	綠色蔬菜	綠豆湯 綠豆	鮮奶	
14	三	有機白飯 有機白米	葷菇大豆皮 豆皮, 菇-滷	什錦匯炒 豆干, 素火腿, 蔬菜-炒	有機高麗菜 高麗菜, 珍菇, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	肉骨茶風味湯 馬鈴薯, 素肉		
15	四	五穀飯 白米, 穀物	客家酸菜片 黑干片, 酸菜, 木耳-炒	番茄嫩腐 豆腐, 番茄-炒	南瓜蓮子 南瓜, 蓮子-煮	有機蔬菜	菇香煲湯 菇, 蔬菜		
16	五	白飯 白米	五香蘭花干 蘭花干-滷	黑豆蒼蠅頭 豆干丁, 黑豆, 蔬菜-炒	菇拌油絲 油片絲, 菇, 蔬菜-炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉, 素肉		
19	一	芝麻飯 白米, 芝麻	麻油猴頭菇 猴頭菇, 凍豆腐, 枸杞-煮	田園藜麥 玉米, 毛豆, 藜麥-煮	海帶滷味 海帶片, 豆干-滷	綠色蔬菜	珍珠撞奶 珍珠, 奶粉		
20	二	結 ~ 業 ~ 式 ~ 不 ~ 供 ~ 餐							
21	三	有機白飯 有機白米	打拋素丁 干丁, 蔬菜-炒	竹捲木耳 竹捲, 木耳-燒	白果花椰 花椰菜, 白果-炒	有機蔬菜	竹筍素肉絲湯 竹筍, 素肉	TAP豆奶	
22	四	什錦炒麵 麵	白菜燜豆包 豆包, 白菜-燜	鐵板干片 豆干, 蔬菜-炒	烤地瓜X1 地瓜-烤	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐, 味噌		
23	五	白飯 白米	素蟹黃豆腐 豆腐, 南瓜, 胡蘿蔔-炒	蔬炒粉絲 粉絲, 蔬菜-炒	筍香綜合燒 筍, 香菇, 芋頭, 白菜, 栗子-燉	有機蔬菜	紅棗燉湯 蔬菜, 素肉		
◆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。									