

※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：阮芯憑(營養字第012821號)

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	附品	全日供應 /份	主菜內類 /份	海鮮內類 /份	蔬菜類/份	熱量/大卡
31	一	五穀飯 白米、五穀米	三杯翅腿X2 雞肉-燒	津白赤肉片 豬肉、白菜、蔬菜-炒	田園玉米 玉米、蔬菜-炒	綠色蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.5	2.5	2.5	2.0	805
1	二	白飯 白米	五香滷豬排X1 豬肉-油	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔-燉	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	綠色蔬菜	菜頭排骨湯 蘿蔔、豬肉		6.5	2.4	2.5	2.0	798
2	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	匯拌干絲 干絲、胡蘿蔔、蔬菜-炒	有機蔬菜	元氣雞湯 蔬菜、雞肉	TAP 豆奶	6.5	2.6	2.4	2.0	808
3	四	義大利麵 麵	★精選雞腿排X1 雞肉-炸	義式肉醬 豬絞肉、蔬菜-炒	焗烤花椰 綠花椰、起司-烤	有機蔬菜	西式草菇濃湯 草菇、馬鈴薯		6.5	2.4	2.8	2.0	811
4	五	胚芽飯 白米、胚芽	蒲燒魚X1 魚-燒	甜不辣炒雞 雞肉、甜不辣-炒	金菇白菜 白菜、金菇-炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 豬肉、酸菜		6.5	2.5	2.5	2.0	805
7	一	白飯 白米	燒烤雞翅X1 雞肉-烤	海根炒豬 豬肉、海帶根-炒	蒟蒻時瓜 時瓜、蔬菜、蒟蒻-炒	綠色蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.5	2.4	2.7	2.0	807
8	二	白飯 白米	鍋滷雞排X1 雞肉-油	筍香燒肉 豬肉、筍、梅干菜-燒	紅絲高麗 高麗菜、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌	優酪 乳	6.5	2.5	2.4	2.0	801
9	三	海苔香鬆 有機飯 有機白米、海苔香鬆	糖醋精選海鮮 (生鮮水產品) 海鮮-燒	照燒雞丁 雞肉、蔬菜-炒	和風蘿蔔 蘿蔔、油豆腐-燒	有機蔬菜	洋芋燉湯 馬鈴薯、胡蘿蔔、蔬菜		6.5	2.4	2.6	2.0	802
10	四	燕麥飯 白米、燕麥	★▲卡拉雞X1 雞肉-炸	白菜肉片 豬肉、白菜-炒	黃芽匯菜 黃豆芽、木耳、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 蔬菜		6.5	2.5	2.7	2.0	814
11	五	糙米飯 白米、糙米	紅燒里肌X1 豬肉-燒	菇菇炒雞 雞肉、菇-炒	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	竹香肉絲湯 竹筍、豬肉		6.5	2.5	2.5	2.0	805
14	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	▲麥香雞X1 雞肉-烤	迷迭香燉肉 豬肉、蔬菜-燉	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	綠色蔬菜	紅棗香菇雞湯 雞肉、香菇、紅棗		6.5	2.4	2.5	2.0	798
15	二	白飯 白米	風味肉排X1 豬肉-燒	金粒雞丁 雞肉、玉米、胡蘿蔔-炒	拌香雙絲 豆干絲、海帶絲-炒	綠色蔬菜	薏仁小排湯 豬肉、薏仁	鮮奶	6.5	2.6	2.3	2.0	804
16	三	有機白飯 有機白米	醬燒小棒腿X2 雞肉-燒	醃醃滷肉 豬肉、蔬菜-油	柴魚花椰 花椰菜、柴魚-炒	有機蔬菜	紅豆麥片 紅豆、麥片		6.5	2.5	2.5	2.0	805
17	四	大阪炒麵 麵	★精選炸豬排X1 豬肉-炸	奶醬洋薯雞茸 雞絞肉、馬鈴薯-炒	滷蛋X1 雞蛋-油	有機蔬菜	日式海芽湯 海芽、蔬菜		6.4	2.5	2.8	2.0	812
18	五	麥片飯 白米、麥片	滷雞腿X1 雞肉-油	洋蔥肉柳 豬肉、洋蔥-炒	白菜滷 白菜、胡蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉、肉絲、油蔥		6.5	2.4	2.7	2.0	807
21	一	小米飯 白米、小米	蔥燒豬排X1 豬肉、洋蔥-燒	玉米雞炒蛋 雞蛋、雞絞肉、玉米-炒	時令鮮瓜 鮮瓜、蔬菜-炒	綠色蔬菜	清燉豚蔬湯 豬肉、蔬菜		6.5	2.4	2.6	2.0	802
22	二	白飯 白米	醬燒精選海鮮 (生鮮水產品) 海鮮-燒	鮮蔬肉片 豬肉、高麗菜、蔬菜-炒	鄉野炒筍 筍、毛豆、木耳-炒	綠色蔬菜	珍珠撞奶 珍珠、奶粉		6.5	2.5	2.7	2.0	814
23	三	有機白飯 有機白米	蜜汁腿排X1 雞肉-油	金沙風味腐 豬絞肉、豆腐-炒	清香白菜 白菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔	水果	6.5	2.3	2.6	2.0	795
24	四	DIY拌麵 *搭配打拋肉* 麵	★▲鹹酥雞排X1 雞肉-炸	台式打拋肉 豬絞肉、蔬菜-炒	拌炒海帶 海帶、蔬菜-炒	有機蔬菜	珍菇雞湯 蔬菜、雞肉、菇		6.5	2.4	2.7	2.0	807
29	二	白飯 白米	▲酸甜魚排X1 魚-燒	南洋椰漿雞 雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒	胡蘿高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜		6.5	2.5	2.3	2.0	796
30	三	有機白飯 有機白米	★酥炸雞翅X1 雞肉-炸	肉燥蒸蛋 雞蛋、豬絞肉-蒸	家常寬粉 寬粉、蔬菜-炒	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 豬肉、黃瓜		6.5	2.4	2.8	2.0	811

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

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)	
品類	類別	品類	類別	品類	類別	品類	類別
主菜類	魚類	主菜類	生鮮食材	副菜類	▲加工食品	主菜類	肉類
魚類	6次	生鮮食材	17次	加工食品	0次	肉類	4次

※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：阮芯憑(營養字第012821號)

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜一	青菜	湯	附品	***	***	***	***	***
31	一	五穀飯 白米、五穀米	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	綠豆湯 綠豆		6.5	2.5	2.5	2.0	805
1	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	菜頭湯 蘿蔔		6.5	2.4	2.5	2.0	798
2	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	元氣燉湯 蔬菜	TAP 豆奶	6.5	2.6	2.4	2.0	808
3	四	紅醬義大利麵 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	西式草菇濃湯 草菇、馬鈴薯		6.5	2.4	2.8	2.0	811
4	五	胚芽飯 白米、胚芽	彩繪豆腸 豆腸、彩椒-炒	拌菜三絲 油片絲、蔬菜、金針菇-炒	五香紫茄 茄子-炒	有機蔬菜	什錦酸菜湯 酸菜、素肉		6.5	2.5	2.5	2.0	805
7	一	白飯 白米	招牌蘭花干 蘭花干-滷	栗子腰花煮 素腰花、栗子、胡蘿蔔-煮	清炒翠綠花 綠花椰、木耳-炒	綠色蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.5	2.4	2.7	2.0	807
8	二	白飯 白米	麻油猴頭菇 猴頭菇、凍豆腐、枸杞-煮	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	6.5	2.5	2.4	2.0	801
9	三	海苔香鬆有機飯 有機白米、海苔香鬆	番麥艾豆腐 豆腐、玉米-煮	海帶滷味 海帶片、豆干-滷	紅綴甘藍 高麗菜、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	洋芋燉湯 馬鈴薯、胡蘿蔔、蔬菜		6.5	2.4	2.6	2.0	802
10	四	燕麥飯 白米、燕麥	鍋滷豆包 豆包-滷	燻香油片 油片、素火腿、菇-炒	翠炒時瓜 時瓜、蔬菜-炒	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 蔬菜		6.5	2.5	2.7	2.0	814
11	五	糙米飯 白米、糙米	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	竹香素肉絲湯 竹筍、素肉		6.5	2.5	2.5	2.0	805
14	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	糖醋大豆包 豆包-燒	蔬炒粉絲 粉絲、蔬菜-炒	南瓜蓮子煮 南瓜、蓮子、毛豆-煮	綠色蔬菜	紅棗香菇湯 香菇、紅棗		6.5	2.4	2.5	2.0	798
15	二	白飯 白米	上海烤麩 烤麩、紅蘿蔔、木耳-燒	葷菇燒腐 豆腐、菇-炒	滙拌年糕 年糕、蔬菜-炒	綠色蔬菜	薏仁燉湯 蔬菜、薏仁	鮮奶	6.5	2.6	2.3	2.0	804
16	三	有機白飯 有機白米	五香滷豆干 豆干-滷	燴拌腐竹 腐竹、蔬菜-燴	紅蘿花椰 花椰菜、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	紅豆麥片 紅豆、麥片		6.5	2.5	2.5	2.0	805
17	四	大阪炒麵 麵	梅香麵腸 麵腸、筍、梅干菜-燒	雙色干絲 豆干絲、彩椒-炒	韓式拌菜 豆芽、紅蘿蔔、木耳-煮	有機蔬菜	日式海芽湯 海芽		6.4	2.5	2.8	2.0	812
18	五	麥片飯 白米、麥片	麻婆豆腐 素絞肉、豆腐-煮	鍋氣角螺 角螺、蔬菜-炒	鳳梨木耳 木耳、鳳梨-炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉、素肉		6.5	2.4	2.7	2.0	807
21	一	小米飯 白米、小米	茄汁蘭花干 蘭花干-燒	關東煮 蘿蔔、油豆腐-煮	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、木耳-滷	綠色蔬菜	清燉素肉湯 素肉、蔬菜		6.5	2.4	2.6	2.0	802
22	二	白飯 白米	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	珍珠撞奶 珍珠、奶		6.5	2.5	2.7	2.0	814
23	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	蘿蔔湯 蘿蔔	水果	6.5	2.3	2.6	2.0	795
24	四	什錦扁麵 麵、蔬菜	打拋干丁 干丁、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	珍菇蔬菜湯 蔬菜、菇		6.5	2.4	2.7	2.0	807
29	二	白飯 白米	客家黑干 大溪黑豆干、酸菜-炒	三色鴨嘴豆 鴨嘴豆、胡蘿蔔、毛豆-煮	鄉野炒筍 筍、木耳	綠色蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜		6.5	2.5	2.3	2.0	796
30	三	有機白飯 有機白米	鐵板干片 豆干、蔬菜-炒	皇燒鮮竹捲 竹捲、木耳-燒	白果花椰 花椰菜、白果-炒	有機蔬菜	黃瓜湯 黃瓜、蔬菜		6.5	2.4	2.8	2.0	811

◆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。