

※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	副菜一	副菜二	青菜	湯	附品	營養成分	其他	備註		
2	一	白米飯 白米-蒸	滷味豬肉 豬肉, 黑豆干, 海帶-滷	蜜汁鹽酥雞X3 雞肉-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥-炒	綠色蔬菜	蔬燉雞湯 雞肉, 蔬菜		7.2	2.3	2.6	2.1	8.9
3	二	白米飯 白米-蒸	鐵路排骨X1 排骨-燒	咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-炒	焗烤白菜 白菜, 金菇, 蔬菜, 乳酪-烤	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 洋蔥, 蔬菜	優酪乳	7.0	2.6	2.7	2.0	8.5
4	三	有機白米飯 有機白米-蒸	洋蔥豬柳 豬肉, 洋蔥-炒	年糕炒雞 雞肉, 年糕, 蔬菜-炒	清脆時瓜 時瓜, 木耳-炒	有機蔬菜	薏仁小排湯 薏仁, 冬瓜, 豬肉		8.8	2.6	2.3	2.3	8.4
5	四	義大利麵 義大利麵-煮	★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-烤	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯, 胡蘿蔔		7.8	2.3	2.6	2.0	
6	五	薏仁飯 白米, 薏仁-蒸	草菇燉雞 雞肉, 菇, 蔬菜-燉	蒲燒魚X1 魚-蒸	鍋炒海帶 海帶, 蔬菜-炒	有機蔬菜	飄香筍湯 筍, 蔬菜		6.8	2.3	2.3	2.0	8.2
9	一	胚芽飯 白米, 胚芽-蒸	醍醐雞腿X1 雞腿-滷	白菜赤肉 豬肉, 白菜, 蔬菜-炒	家常寬粉 寬粉, 豆芽-炒	綠色蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜, 豆腐		7.4	2.3	2.3	2.0	8.8
10	二	糙米飯 白米, 糙米-蒸	三杯雞 雞肉, 米血糕-炒	茄汁絞肉腐 豆腐, 豬絞肉, 蔬菜-燒	田園玉米 玉米, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	什錦肉絲湯 豬肉, 蔬菜		7.0	2.7	2.6	2.0	9.0
11	三	有機白米飯 有機白米-蒸	椰漿炒豬 豬肉, 洋蔥, 馬鈴薯-炒	翅小腿X2 翅小腿-滷	雙炒海帶絲 海帶, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	珍珠醇奶 珍珠, 奶	水果	7.0	2.3	2.6	2.6	8.6
12	四	雞肉飯 白米, 雞肉-煮	★▲香酥魚X1 魚-炸	豬肉小炒 豬肉, 豆干-炒	翠香高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 蔬菜, 酸菜, 豬肉		7.4	2.3	2.7	2.6	8.7
13	五	白米飯 白米-蒸	醍醐燉肉 豬肉, 蔬菜-燉	雞絲蒸蛋 雞肉, 雞蛋-蒸	清香炒筍 筍, 蔬菜-炒	有機蔬菜	元氣雞湯 雞肉, 蘿蔔		6.8	2.3	2.3	2.0	8.2
16	一	白米飯 白米-蒸	▲麥香雞X1 雞肉-烤	鮮蔬拌肉 豬肉, 蔬菜-炒	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄-炒	綠色蔬菜	大滷湯 豆腐, 筍絲, 木耳		7.6	2.3	2.5	2.0	8.6
17	二	紅藜飯 白米, 紅藜-蒸	迷迭香炒肉 豬肉, 蔬菜-炒	奶醬洋薯雞茸 雞絞肉, 馬鈴薯, 玉米-炒	時炒花椰 花椰, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	羅宋蔬菜湯 蔬菜		7.0	2.3	2.6	2.0	8.6
18	三	有機白米飯 有機白米-蒸	客家燉肉 豬肉, 筍, 梅菜-燉	▲堅果糖醋魚X2 魚肉, 堅果-燒	拌香干絲 干絲, 蔬菜-炒	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜, 豬肉	果汁	6.8	2.3	2.5	2.0	8.7
19	四	韓式海苔飯 白米, 紫米, 海苔, 芝麻-煮	★炸豬排X1 豬肉-炸	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	和風昆布湯 海帶, 蔬菜		7.2	2.3	2.7	2.0	8.6
20	五	小米飯 白米, 小米-蒸	四方干燒雞 雞肉, 四方干, 蔬菜-燒	沙茶炒豬 豬肉, 蔬菜-炒	木耳高麗 高麗菜, 木耳, 蔬菜-炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉, 蔬菜		7.0	2.3	2.6	2.0	8.6
23	一	麥片飯 白米, 麥片-蒸	田園雞丁 雞肉, 玉米, 洋蔥-炒	南洋咖哩豬 豬肉, 蔬菜-炒	豆包白菜 白菜, 豆包, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	紅燒豬肉湯 豬肉, 蔬菜	TAP豆奶	7.0	2.3	2.5	2.0	8.6
24	二	白米飯 白米-蒸	蜜汁魚排X1 (生鮮水產品) 魚-炸燒	八寶肉醬 豬絞肉, 毛豆, 胡蘿蔔, 蔬菜-炒	清炒高麗菜 高麗菜, 木耳-炒	綠色蔬菜	珍菇雞湯 雞肉, 珍菇, 冬瓜	鮮奶	7.0	2.3	2.6	2.0	8.6
25	三	有機白米飯 有機白米-蒸	塔香油腐雞 雞肉, 油腐-炒	嫩炒肉絲 豬肉, 洋蔥-炒	什錦玉米 玉米, 洋芋, 蔬菜-炒	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆		6.8	2.3	2.3	2.0	8.2
26	四	DIY拌麵 *搭配打拋豬 麵-煮	打拋豬肉 豬絞肉, 蔬菜-炒	★▲卡拉雞X1 雞肉-炸	水煮蛋X1 雞蛋-煮	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔, 豬肉		7.2	2.3	2.7	2.0	8.7
27	五	白米飯 白米-蒸	梅汁Q雞 雞肉, 蔬菜-燒	回鍋肉片 豬肉, 豆干, 蔬菜-炒	木須鮮瓜 鮮瓜, 木耳-炒	有機蔬菜	洋芋肉骨茶湯 洋芋, 豬肉		7.0	2.3	2.6	2.0	8.6
◆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)													
主菜種類		主菜食材		調理食品		加工食品		油炸食品		調味料			
豬肉		雞肉		魚、肉類		其他		★油炸品		調味料			
0次		9次		18次		2次		1次		4次		2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）。
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)

地址：台北市南港路三段149巷49弄12號

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	附品
2	一	白米飯 白米-蒸	蜜汁豆包 豆包-煮	堅果田園 堅果, 玉米, 胡蘿蔔-拌	珍菇胡瓜 胡瓜, 菇-炒	綠色蔬菜	白木耳甜湯 白木耳	
3	二	白米飯 白米-蒸	五香大黑干 豆干-滷	油香三絲 蔬菜, 油片絲-炒	翠炒筍片 筍, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜	優酪乳
4	三	有機白米飯 有機白米-蒸	素蟹黃豆腐煲 豆腐, 蔬菜, 筍-煮	菇炒高麗 高麗菜, 菇, 蔬菜-煮	螞蟻上樹 粉絲, 素肉-炒	有機蔬菜	薏仁冬瓜湯 薏仁, 冬瓜	
5	四	義大利麵 義大利麵-煮	海帶油腐 海帶片, 油豆腐-滷	枸杞菇拌苗 蔬菜, 菇, 枸杞-煮	腐皮大白菜 白菜, 腐皮, 蔬菜-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯, 胡蘿蔔	
6	五	薏仁飯 白米, 薏仁-蒸	開胃素肉燥 素肉末, 香菇, 蔬菜-滷	柳拌彩絲 蔬菜-拌	蜜蓮藕 蓮藕, 芝麻-煮	有機蔬菜	飄香筍湯 筍, 蔬菜	
9	一	胚芽飯 白米, 胚芽-蒸	野菜腐竹 腐竹, 菇, 蔬菜-炒	客家小炒 豆干, 素魷, 芹菜-炒	彩粒花椰 花椰, 彩椒-炒	綠色蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜, 豆腐	
10	二	糙米飯 白米, 糙米-蒸	韓式豆腐煲 豆腐, 白菜-煮	高纖藜麥拌 毛豆, 藜麥, 玉米-炒	海帶雙結 豆皮結, 海帶-滷	綠色蔬菜	綠豆湯 綠豆	
11	三	有機白米飯 有機白米-蒸	皇燴四角 油豆腐, 蔬菜-燴	宮廷炸醬 素肉, 碎干丁-炒	菇菇白菜 白菜, 菇, 蔬菜-煮	有機蔬菜	季節時瓜湯 時瓜, 蔬菜	水果
12	四	和風炊飯 白米, 蔬菜-煮	鐵板素肉絲 素肉絲, 豆芽, 蔬菜-炒	白果時瓜 時瓜, 白果-炒	和風筑前煮 香菇, 胡蘿蔔, 玉米筍, 豆段-煮	有機蔬菜	酸菜素肉湯 蔬菜, 酸菜, 素肉	
13	五	白米飯 白米-蒸	金瓜燴豆腐 豆腐, 金瓜, 毛豆-煮	絲絲拌豆皮 豆皮, 蔬菜-炒	芋泥包X1 芋泥包-蒸	有機蔬菜	元氣蘿蔔湯 素肉, 蘿蔔	
16	一	白米飯 白米-蒸	海苔四角燒 海苔四角燒-煮	苗片拌芽 黃芽, 蔬菜, 油片-炒	芋香金粒 玉米, 馬鈴薯-炒	綠色蔬菜	大滷湯 豆腐, 筍絲, 木耳	
17	二	紅藜飯 白米, 紅藜-蒸	蔬香燉腐 豆腐, 時蔬-燉	★炸天婦羅 山藥捲, 地瓜薯條-炸	香炒海根 海帶, 豆干-炒	綠色蔬菜	羅宋蔬菜湯 蔬菜	
18	三	有機白米飯 有機白米-蒸	田園寶丁 干丁, 毛豆, 芋頭-炒	金菇煮豆皮 金針菇, 豆皮-煮	鳳梨木耳 木耳, 鳳梨-炒	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜, 素肉	果汁
19	四	韓式海苔飯 白米, 紫米, 海苔, 芝麻-煮	香滷油腐 油豆腐, 素絞肉, 時蔬-滷	回鍋干片 干片, 蔬菜-炒	白菜滷 白菜, 木耳, 胡蘿蔔-滷	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	
20	五	小米飯 白米, 小米-蒸	梅菜豆香燒 豆腐, 梅菜-燒	烤地瓜X1 地瓜-烤	鮮蔬茼蒿 茼蒿, 菇, 蔬菜-煮	有機蔬菜	米粉湯 米粉, 蔬菜	
23	一	麥片飯 白米, 麥片-蒸	萵菇燒豆包 豆包, 萵菇-燒	養生鸚嘴豆 鸚嘴豆, 紅藜, 玉米-炒	雙色好彩頭 蘿蔔, 胡蘿蔔-煮	綠色蔬菜	地瓜西谷米 地瓜, 西谷米	TAP豆奶
24	二	白米飯 白米-蒸	咖哩燉腐 豆腐, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-燉	清香筍子 筍, 蔬菜-炒	蔬匯油片 鮮蔬, 油片-拌	綠色蔬菜	珍菇冬瓜湯 珍菇, 冬瓜	鮮奶
25	三	有機白米飯 有機白米-蒸	壽喜燒角螺 角螺, 蔬菜-燒	臻汁杏鮑菇 杏鮑菇, 蔬菜-燉	蓮香南瓜 南瓜, 蓮子, 毛豆-蒸	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 蔬菜	
26	四	打拋風味拌麵 麵-煮	清繪竹捲 竹捲, 毛豆, 彩椒-煮	枸杞金菇炒瓜 瓜, 金菇, 枸杞-炒	津炒白菜 白菜, 胡蘿蔔, 木耳-煮	有機蔬菜	蘿蔔油腐湯 蘿蔔, 油腐	
27	五	白米飯 白米-蒸	燻香拌絲 豆干, 蔬菜-炒	滷味海帶 海帶, 豆干-滷	清爽鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	洋芋肉骨茶湯 洋芋, 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。