

※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	飲品	蛋類 份數	肉類 份數	海鮮 份數	蔬菜 份數	熱身 份數	大卡
2	二	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔(燉)	鐵板肉絲 豬肉,蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜,胡蘿蔔,木耳(炒)	綠色蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔,芹菜		6.5	2.5	2.5	2.0	2.0	805
3	三	香鬆有機飯 有機白米,香鬆(蒸)	筍香豬肉 豬肉,筍,梅菜(油)	▲烤雞塊X2 雞塊(烤)	時蔬粉絲 時蔬,粉絲(炒)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑絲,豬肉	果汁	6.5	2.5	2.5	2.0	2.0	805
4	四	韓式拌飯 白米,蔬菜,毛豆(煮)	鐵路排骨X1 豬肉(油)	雞茸蒸蛋 雞蛋,雞絞肉(蒸)	★椒鹽蘿蔔糕X1 蘿蔔糕(炸)	有機蔬菜	大滷湯 豆腐,筍絲,金針菇,木耳,胡蘿蔔		6.6	2.6	2.6	2.0	2.0	824
5	五	燕麥飯 白米,燕麥(蒸)	蔬炒肉片 豬肉,高麗菜,蒜(炒)	三杯油腐雞 雞肉,油腐,九層塔(炒)	田園玉米 玉米,洋芋,蘿蔔(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 豬肉,馬鈴薯,肉骨茶包		6.5	2.5	2.4	2.0	2.0	801
8	一	香Q白飯 白米(蒸)	蔥爆豬肉 豬肉,洋蔥,蔥(炒)	翅小腿X2 翅小腿(油)	番茄豆腐蛋 豆腐,番茄,雞蛋(炒)	綠色蔬菜	暖呼燒仙草 綜合豆類,仙草		6.6	2.5	2.5	2.0	2.0	812
9	二	地瓜飯 白米,地瓜(蒸)	★香酥魚排X1 (生鮮水產品) 魚排(炸)	古早味肉燥 豆干,豬絞肉,蔬菜(油)	清炒筍子 筍子,木耳,胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	枸杞雞湯 雞肉,馬鈴薯,枸杞	乳品	6.5	2.5	2.6	2.0	2.0	810
10	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	滷味黑干雞 雞肉,蘿蔔,黑豆干(油)	厚切肉條X2 豬肉(烤)	燴白菜 大白菜,木耳(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,蔬菜,味噌		6.4	2.5	2.5	2.0	2.0	798
11	四	紅醬義大利麵 麵條,蔬菜(煮)	香料雞排X1 雞肉(燒)	田園肉茸 玉米,豬絞肉,毛豆(炒)	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條(烤)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,馬鈴薯,蔬菜		6.7	2.5	2.6	2.0	2.0	824
12	五	紅藜飯 白米,紅藜(蒸)	芝麻嫩雞 雞肉,蔬菜,白芝麻(燒)	回鍋肉片 豆干,豬肉,蔬菜(炒)	蒜炒高麗 高麗菜,蔬菜,蒜(炒)	有機蔬菜	米粉湯 米粉,芋頭,豬肉,香菇		6.6	2.5	2.5	2.0	2.0	812
15	一	小米飯 白米,小米(蒸)	泡菜肉片 豬肉,泡菜,大白菜(炒)	蒲燒蒸魚X1 魚肉(蒸)	什錦黃芽 豆芽菜,木耳,蔬菜(炒)	綠色蔬菜	珍菇豆腐湯 豆腐,金針菇,蔬菜		6.3	2.5	2.5	2.1	2.0	794
16	二	蕎麥飯 白米,蕎麥(蒸)	白醬南瓜雞 雞肉,南瓜,玉米(炒)	豬肉小炒 豆干,豬肉,魷魚(炒)	雙色鮮瓜 鮮瓜,胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄,馬鈴薯,胡蘿蔔		6.5	2.5	2.5	2.2	2.0	810
17	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	打拋豬肉 豬肉,番茄,洋蔥,九層塔(炒)	▲麥香雞X1 雞肉(烤)	洋蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥,蔬菜(炒)	有機蔬菜	時瓜大骨湯 時瓜,大骨	水果	6.3	2.5	2.6	2.0	2.0	796
18	四	椰香飯 白米(煮)	南洋炒雞 雞肉,洋蔥,馬鈴薯(炒)	肉骨茶燉肉 豬肉,高麗菜,蒜(燉)	鮮蔬寬粉 寬粉,蔬菜(炒)	有機蔬菜	香茅燉湯 蔬菜,油腐,香茅		6.7	2.5	2.5	2.0	2.0	819
23	二	香Q白飯 白米(蒸)	五香滷肉 豬肉,蘿蔔,紅蘿蔔(油)	醬燒肉串X1 雞肉(燒)	起司白菜 白菜,蔬菜,起司(炒)	綠色蔬菜	酸辣湯 豆腐,蔬菜	優酪乳	6.5	2.5	2.6	2.0	2.0	810
24	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	★脆皮炸雞翅X1 雞肉(炸)	椰漿炒豬 豬肉,洋蔥,蔬菜(炒)	醃翻油腐 油豆腐,蔬菜(油)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 豬肉,榨菜	TAP豆奶	6.4	2.5	2.5	2.0	2.0	798
25	四	香鬆飯 白米,香鬆(蒸)	韓式年糕雞 雞肉,年糕,蔬菜(炒)	▲砂鍋魚排X1 魚肉,蔬菜(燒)	拌炒海絲 海帶絲,豆干絲,芹菜,胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	珍珠奶茶 珍珠,茶,奶		6.7	2.5	2.5	2.0	2.0	819
26	五	香Q白飯 白米(蒸)	黑胡椒豬柳 豬肉,洋蔥(炒)	麻油風味雞 雞肉,蔬菜,鮮菇(燉)	雲耳滷筍 筍,雲耳(油)	有機蔬菜	麵線羹 麵線,蔬菜		6.6	2.5	2.5	2.0	2.0	812

※ 備註：本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用。 全面採用優良認證食材，使用非基改玉米及豆製品，若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。

豆類及其製品		魚肉及海鮮		豬肉		雞肉		生鮮食材		▲調理食品		副菜食材特性分析(次/月)		其他分析(次/月)	
												▲加工食品			
												魚、肉類		★油炸品	
0次	1次	1次	1次	8次	8次	8次	8次	17次	0次	5次	2次	3次	2次	2次	

※提醒：用餐時請小心食用，細嚼且慢嚥。

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	奶品
2	二	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	豆皮葷菇煲 <small>豆皮、葷菇、高麗菜、紅棗(燒)</small>	南洋馬鈴薯 <small>馬鈴薯、蘿蔔、豆腐(炒)</small>	芝香芥藍 <small>芥藍菜、素蠔油、白芝麻(煮)</small>	綠色蔬菜	黑糖地瓜 <small>地瓜、黑糖</small>	
3	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	油腐鮑菇 <small>杏鮑菇、九層塔、油豆腐(炒)</small>	藜麥毛豆 <small>毛豆、藜麥、彩椒(煮)</small>	雲耳燜筍 <small>筍、雲耳(燜)</small>	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜、薑絲、豬肉</small>	果汁
4	四	金瓜米粉 <small>米粉、金瓜、蔬菜(炒)</small>	沙茶黑豆干 <small>豆干、甜椒(炒)</small>	蜜蓮藕 <small>蓮藕、白芝麻(煮)</small>	枸杞黃瓜 <small>黃瓜、枸杞、珍菇(煮)</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>豆腐、筍絲、金針菇、木耳、胡蘿蔔</small>	
5	五	燕麥飯 <small>白米、燕麥(蒸)</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、素絞肉(炒)</small>	彩繪鮮蔬 <small>豆段、玉筍、鮮菇、胡蘿蔔(炒)</small>	香拌雙絲 <small>海帶、豆干、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	藥膳馬鈴薯湯 <small>馬鈴薯、蔬菜、藥膳</small>	
8	一	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	栗子燉菇 <small>紅白蘿蔔、栗子、菇、毛豆(燉)</small>	泡菜凍豆腐 <small>凍豆腐、白菜(炒)</small>	油片絲木耳 <small>雲耳、油片絲(炒)</small>	綠色蔬菜	暖呼燒仙草 <small>綜合豆類、仙草</small>	
9	二	地瓜飯 <small>白米、地瓜(蒸)</small>	沙嗲大四角 <small>豆腐、彩椒(燒)</small>	黑豆雪蓮子 <small>黑豆、雪蓮子(煮)</small>	髮菜津白 <small>白菜、髮菜、蔬菜(炒)</small>	綠色蔬菜	枸杞養生湯 <small>馬鈴薯、蔬菜、枸杞</small>	乳品
10	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	回鍋炒干片 <small>回鍋豆干、高麗菜、青椒、胡蘿蔔(炒)</small>	金針燒瓜 <small>鮮瓜、金針、菇(燒)</small>	塔香紫茄 <small>茄子、九層塔(炒)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐、蔬菜、味噌</small>	
11	四	紅醬義大利麵 <small>麵條、蔬菜(煮)</small>	番茄豆腐 <small>豆腐、番茄、毛豆(煮)</small>	★香酥甘藷條 <small>地瓜(炸)</small>	紅蘿花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、蔬菜</small>	
12	五	紅藜飯 <small>白米、紅藜(蒸)</small>	壽喜燒花干 <small>花干、大白菜、胡蘿蔔、木耳(燒)</small>	彩蔬山藥 <small>山藥、彩椒、蔬菜(炒)</small>	海帶滷味 <small>海帶、豆干(油)</small>	有機蔬菜	米粉湯 <small>米粉、芋頭、香菇</small>	
15	一	小米飯 <small>白米、小米(蒸)</small>	紅棗燉白菜 <small>白菜、腐皮、菇、紅棗(燒)</small>	木須素肉絲 <small>素肉絲、木耳、甜椒(炒)</small>	小瓜干片 <small>豆干片、小黃瓜、木耳(炒)</small>	綠色蔬菜	珍菇豆腐湯 <small>豆腐、金針菇、蔬菜</small>	
16	二	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥(蒸)</small>	麻油猴頭菇 <small>猴頭菇、蔬菜、枸杞(煮)</small>	紅燒豆皮 <small>豆皮、雲耳(燒)</small>	田園芋頭 <small>芋頭、小瓜、彩椒(煮)</small>	綠色蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄、馬鈴薯、胡蘿蔔</small>	
17	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	豆豉素蚵煲 <small>豆腐、素蚵、豆豉(燒)</small>	燻香玉米丁 <small>豆干丁、玉米、素火腿(炒)</small>	什錦敏豆段 <small>敏豆、胡蘿蔔、木耳(炒)</small>	有機蔬菜	時瓜素丸湯 <small>時瓜、素丸</small>	水果
18	四	椰香飯 <small>白米(煮)</small>	南瓜燒腐 <small>豆腐、南瓜、毛豆(燒)</small>	番茄打拋素肉 <small>素肉、番茄、九層塔(炒)</small>	金菇絲瓜 <small>絲瓜、金菇、胡蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	芋頭西米露 <small>芋頭、西谷米</small>	
23	二	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	當歸鮮蔬凍腐 <small>鮮蔬、凍豆腐、胡蘿蔔、當歸(煮)</small>	瓜仔素肉 <small>素肉、瓜仔(炒)</small>	黃芽年糕 <small>年糕、黃芽(炒)</small>	綠色蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐、蔬菜</small>	優酪乳
24	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	醬爆干片 <small>豆干片、蔬菜(炒)</small>	宮保馬鈴薯 <small>馬鈴薯、素蠔、紅椒(炒)</small>	燴鮮瓜 <small>鮮瓜、胡蘿蔔、木耳(燴)</small>	有機蔬菜	榨菜素絲湯 <small>榨菜、蔬菜、素肉絲</small>	TAP豆奶
25	四	香鬆飯 <small>白米、香鬆(煮)</small>	糖醋豆包 <small>豆包、彩椒(燒)</small>	玉米醬燉腐 <small>豆腐、玉米、蔬菜(燉)</small>	沙茶金茸 <small>大白菜、金針菇、胡蘿蔔、木耳(炒)</small>	有機蔬菜	珍珠奶茶 <small>珍珠、茶、奶</small>	
26	五	芝麻飯 <small>白米、芝麻(蒸)</small>	栗子堅果地瓜 <small>地瓜、栗子、堅果(煮)</small>	豆瓣炒筍 <small>筍、木耳、豆瓣(炒)</small>	彩繪干絲 <small>豆干絲、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	麵線羹 <small>麵線、蔬菜</small>	

※備註：本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用。 全面採用優良認證食材，使用非基改玉米及豆製品，若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。