

※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：陳俞琄(營養字第008067號)

日期	星期	主食	主菜 一	主菜 二	副菜 一	青菜	附品
1	二	白米飯 白米-蒸	★炸山藥X1 山藥捲-炸	麻婆豆腐 豆腐,素絞肉-炒	藜麥毛豆 毛豆,藜麥,彩椒-煮	綠色蔬菜	
2	三	有機白米飯 有機白米-蒸	糖醋麵腸 麵腸,小黃瓜,彩椒-炒	紅絲津白 白菜,胡蘿蔔,菇-炒	雲耳燜筍 筍,木耳-燜	有機蔬菜	果汁
3	四	紅醬義大利麵 義大利麵-煮	萵菇豆包 豆包,菇-燒	鄉村拌丁 豆干丁,毛豆,素火腿,玉米-炒	胡蘿花椰 花椰菜,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	
4	五	燕麥飯 白米,燕麥-蒸	蘑菇燒百頁 百頁豆腐,蘑菇-燒	栗子蘿蔔 麵輪,栗子,蘿蔔-燒	堅果甘藷 甘藷,堅果-蒸	有機蔬菜	
7	一	小米飯 白米,小米-蒸	三杯杏鮑菇 杏鮑菇,油豆腐,九層塔-炒	白菜燒豆皮 白菜,豆皮,胡蘿蔔-燒	清炒筍片 筍片,胡蘿蔔,木耳-炒	綠色蔬菜	
8	二	芝香海苔飯 白米,海苔,白芝麻-蒸	蒲燒素鰻X1 素鰻-蒸	韓式年糕 黃豆芽,年糕-炒	針菇時瓜 時瓜,金針菇-炒	綠色蔬菜	乳品
9	三	有機白米飯 有機白米-蒸	梅菜烤麩 烤麩,梅干菜,筍-炒	腐皮高麗菜 高麗菜,腐皮,胡蘿蔔-炒	★可樂餅X2 可樂餅-炸	有機蔬菜	
10	四	雙 ~ 十 ~ 假 ~ 期					
11	五	蕎麥飯 白米,蕎麥-蒸	醬爆蘭花干 蘭花干,木耳,菇-燒	咖哩雙色 馬鈴薯,胡蘿蔔-炒	茄汁豆腐 豆腐,毛豆-燒	有機蔬菜	
14	一	白米飯 白米-蒸	麻油猴頭菇 猴頭菇,凍豆腐-燉	彩繪山藥 山藥,馬鈴薯,彩椒-炒	炒高麗菜 高麗菜,胡蘿蔔,木耳-炒	綠色蔬菜	
15	二	胚芽飯 白米,胚芽-蒸	南瓜豆腐煲 豆腐,南瓜-燒	打拋竹捲 竹捲,茄汁,九層塔-炒	金菇雙絲 金針菇,蔬菜-炒	綠色蔬菜	
16	三	有機白米飯 有機白米-蒸	京醬大溪干 大溪干片,青椒-炒	茄香凍腐 凍豆腐,番茄-燒	田園玉米 玉米,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	TAP豆奶
17	四	白米飯 白米-蒸	蜜汁豆包 豆包-燒	素瓜仔肉 素絞肉,瓜仔-滷	紅油燜筍 筍,香菇-滷	有機蔬菜	
18	五	紅藜飯 白米,紅藜-蒸	客家小炒 豆干,素肉絲-炒	燒皇帝豆 麵筋,皇帝豆,胡蘿蔔-燒	烤地瓜X1 地瓜-烤	有機蔬菜	
21	一	白米飯 白米-蒸	四喜烤麩 烤麩,胡蘿蔔,毛豆,木耳-燒	雲耳秋葵 秋葵,雲耳-煮	彩繪凍豆腐 凍豆腐,彩椒-炒	綠色蔬菜	
22	二	白米飯 白米-蒸	枸杞腐皮 腐皮,萵菇,木耳,枸杞-燉	椰漿馬鈴薯 馬鈴薯,胡蘿蔔-炒	素蝦鮮瓜 鮮瓜,素蝦-炒	綠色蔬菜	優酪乳
23	三	有機白米飯 有機白米-蒸	素蟹黃腐煲 豆腐,南瓜,胡蘿蔔,素練-燒	鐵板鮑菇 杏鮑菇,豆干-燒	黑豆雪蓮子 黑豆,雪蓮子-煮	有機蔬菜	
24	四	炸醬麵 麵-煮	燒大豆皮 豆包-燒	飄香炸醬 素絞肉,豆干丁,毛豆-炒	紅絲高麗 高麗菜,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	
25	五	小米飯 白米,小米-蒸	糖醋蘭花干 蘭花干,小瓜,彩椒-燒	菇菇栗子 栗子,菇,油豆腐-煮	海帶雙絲 海帶,胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	
28	一	糙米飯 白米,糙米-蒸	萵菇腐竹 腐竹,萵菇,枸杞-煮	白菜獅子頭 白菜,獅子頭-燉	翠薯彩丁 薯丁,三色丁-炒	綠色蔬菜	
29	二	燕麥飯 白米,燕麥-蒸	哨子豆腐 豆腐,木耳-燒	鹹香燒芋 芋頭,胡蘿蔔,毛豆-燒	九層塔海帶 海帶,九層塔-炒	綠色蔬菜	
30	三	有機白米飯 有機白米-蒸	素香打拋肉 素絞肉,九層塔-炒	羅漢燴炒 百頁片,胡蘿蔔,木耳,小瓜-炒	彩繪南瓜 南瓜,蓮子,毛豆-煮	有機蔬菜	水果
31	四	風味炒麵 麵,蔬菜-炒	飄香猴頭菇 猴頭菇,素腰花,枸杞-燉	香拌干絲 豆干絲,海帶絲,胡蘿蔔-炒	燻燉白菜 白菜,素火腿,香菇-燉	有機蔬菜	

◆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。