

※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	附品
2	一	胚芽飯 白米、胚芽-蒸	紅燒豆腐 豆腐、素絞肉-炒	藜麥毛豆 毛豆、玉米、藜麥-炒	雲耳滷筍 筍子、雲耳-滷	綠色蔬菜	
3	二	白米飯 白米-蒸	芋香栗子烤麩 烤麩、栗子、芋頭-燉	爆炒干片 豆干-炒	珍菇鮮瓜 鮮瓜、珍菇、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	
4	三	有機白米飯 有機白米-蒸	壽喜燒豆包 豆包、白菜-燒	燻香方丁 豆干丁、玉米、素火腿-炒	海帶雙絲 海帶、胡蘿蔔、豆干絲-炒	有機蔬菜	水果
5	四	芝香海苔飯 白米、海苔、白芝麻-蒸	枸杞猴頭菇 凍豆腐、猴頭菇、枸杞-燉	蘭花干X1 蘭花干-滷	香拌彩蔬 黃豆芽、胡蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜	
6	五	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	★豆皮捲X1 豆皮捲-炸	堅果地瓜 地瓜、堅果-煮	京醬百頁片 百頁豆腐、彩椒-炒	有機蔬菜	
9	一	白米飯 白米-蒸	素瓜仔肉 素肉、瓜仔-滷	鮮菇燉腐 豆腐、鮮菇-燒	腐皮高麗 高麗菜、腐皮-炒	綠色蔬菜	
10	二	白米飯 白米-蒸	杏鮑菇油腐 杏鮑菇、油腐-炒	筍香素肉絲 筍子、素肉絲、胡蘿蔔-炒	炒花椰菜 花椰菜、木耳-炒	綠色蔬菜	乳品
11	三	有機白米飯 有機白米-蒸	香椿四角燒 四角燒、蔬菜-燒	榨菜干片 豆干片、榨菜、木耳-炒	芝麻敏豆 敏豆、胡蘿蔔、芝麻-炒	有機蔬菜	
12	四	什錦炒麵 麵、蔬菜-炒	蔬燒凍腐 凍豆腐、蔬菜-燒	豆香海絲 豆干絲、海帶絲-炒	金粒玉米 玉米、胡蘿蔔、毛豆-炒	有機蔬菜	
13	五	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	豆皮葷菇煲 豆皮、葷菇、蔬菜-燒	梅菜烤麩 烤麩、梅菜、筍-滷	炒年糕 年糕、蔬菜-炒	有機蔬菜	
16	一	白米飯 白米-蒸	雲耳油腐 豆腐、雲耳、胡蘿蔔-燒	蓮子南瓜 南瓜、蓮子、毛豆-煮	菇菇白菜 白菜、菇-炒	綠色蔬菜	
17	二	糙米飯 白米、糙米-蒸	玉米醬豆腐 豆腐、玉米、胡蘿蔔-炒	黃芽油片炒 黃豆芽、油片、蔬菜-炒	塔燒海根 海帶根、九層塔-炒	綠色蔬菜	
18	三	有機白米飯 有機白米-蒸	炸醬方干 豆干、素絞肉、毛豆-炒	珍菇豆皮 金針菇、猴頭菇、角螺-炒	什錦筍絲 筍絲、胡蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜	果汁
19	四	招牌油飯 糯米-蒸	蒲燒素鰻X1 素蒲鰻-蒸	五柳彩蔬 彩椒、蔬菜-炒	薑香花椰菜 花椰菜-炒	有機蔬菜	
20	五	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	麻油枸杞素腰花 蔬菜、素腰花、枸杞-煮	和風燒豆包 豆包、雲耳-燒	燴炒鮮瓜 鮮瓜、菇、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	
23	一	義大利麵 義大利麵-煮	★山藥捲X1 山藥捲-炸	香料燉素肉 素肉、蔬菜-燉	紅絲綠花椰 綠花椰菜、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	
24	二	白米飯 白米-蒸	紅棗素雞 素雞、馬鈴薯、紅棗-煮	豆皮年糕 年糕、豆皮、蔬菜-炒	鍋燒燜筍 筍、菇-燜	綠色蔬菜	優酪乳
25	三	有機白米飯 有機白米-蒸	金瓜豆腐 豆腐、南瓜、胡蘿蔔-燒	香菇素肉燥 素肉燥、香菇、豆乾丁-滷	有機高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、木耳-炒	綠色蔬菜	
26	四	小米飯 白米、小米-蒸	飄香蘭花干 蘭花干-滷	筍香烤麩 烤麩、梅菜、筍-滷	鍋炒粉絲 冬粉、蔬菜-炒	有機蔬菜	
27	五	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	三杯杏鮑菇 角螺、杏鮑菇、九層塔-炒	紅燒麵輪 麵輪、蘿蔔-燒	榨菜油絲 油片絲、榨菜、木耳、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	TAP豆奶
30	一	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	菇燉腐竹 油豆腐、蘑菇-燉	綜合玉米 玉米、素火腿、洋芋-炒	燴白菜 白菜、胡蘿蔔、木耳-燴	綠色蔬菜	
31	二	白米飯 白米-蒸	椿香豆腐 豆腐、蔬菜-燒	脯香碎丁 碎豆干丁、菜脯-炒	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	綠色蔬菜	

◆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。