

※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	*****	*****	*****	*****	*****
4	一	白飯 白米	★炸雞翅X1 雞肉-炸	絞肉蒸蛋 雞蛋, 豬絞肉-蒸	田園玉米 玉米, 毛豆, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	胡瓜雞湯 雞肉, 大黃瓜		6.5	2.5	3.0	2.0	828
5	二	蕎麥飯 白米, 蕎麥	蒲燒魚X1 魚-蒸	糖醋雞丁 雞肉, 蔬菜-炒	燴拌白菜 白菜, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	酸菜豬肉湯 蔬菜, 酸菜, 豬肉, 凍腐		6.5	2.4	2.7	2.0	807
6	三	有機白飯 有機白米	★卡拉雞X1 雞肉-炸	海帶炒豬 豬肉, 海帶根-炒	有機高麗 有機高麗, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	紅棗排骨湯 豬肉, 馬鈴薯, 蓮子, 紅棗	果汁	6.5	2.5	3.0	2.0	828
7	四	DIY肉燥麵 麵, 豆芽	蜜汁雞排X1 雞排-燒	古早味肉燥 豬絞肉, 豆干-油	滷蛋X1 雞蛋-油	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔		6.5	2.5	2.9	2.0	823
8	五	麥片飯 白米, 麥片	洋蔥肉排X1 豬肉, 洋蔥-燒	金菇燉雞 雞肉, 金菇, 蔬菜-炒	時令鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐, 海芽		6.5	2.5	2.6	2.0	810
11	一	白飯 白米	★游刃有魚X1 魚排-炸	光明咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-炒	開耳白菜 白菜, 蔬菜, 木耳-油	綠色蔬菜	好彩頭排骨湯 蘿蔔, 豬肉		6.5	2.5	3.0	2.0	828
12	二	護眼芝麻飯 白米, 芝麻	福氣排骨X1 豬肉-油	雞蓉如意絲 雞絞肉, 粉絲, 蔬菜-炒	燴蒜高麗 高麗菜, 蔬菜, 蒜-燴	綠色蔬菜	枸杞雞湯 蔬菜, 雞肉, 枸杞	優酪乳	6.5	2.5	2.7	2.0	814
13	三	有機白飯 有機白米	糕中翅腿X2 雞肉, 米血糕-炒	金牌嫩腐 豆腐, 毛豆-燒	芹奮海帶 海帶, 芹菜, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	元氣肉片湯 蔬菜, 豬肉		6.5	2.5	2.8	2.0	819
14	四	加油堅果飯 白米, 堅果	蔥明豬排X1 豬肉, 洋蔥-燒	菇菇(good)雞肉 雞肉, 蔬菜, 菇-炒	紅運花椰 花椰菜, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	筍利肉絲湯 筍, 豬肉		6.5	2.5	2.7	2.0	814
15	五	5A++飯 白米	一級棒雞腿排X1 雞腿排-油	狀元豆腐 豆腐, 豬絞肉, 香菇-油	金榜玉米粒 玉米粒, 蔬菜-炒	有機蔬菜	穩中粉條湯 粉條		6.5	2.5	2.8	2.0	819
18	一	薏仁飯 白米, 薏仁	照燒雞腿X1 雞肉-燒	白菜肉絲 豬肉, 白菜, 蔬菜-炒	翠炒時瓜 時瓜, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	香菇雞湯 雞肉, 菇, 蔬菜		6.5	2.5	2.5	2.0	805
19	二	日式風味飯 白米, 甜魚, 素香鬆, 海苔絲	★卡拉雞X1 雞肉-炸	薑汁燒肉片 豬肉, 洋蔥-燒	毛豆炒蛋 雞蛋, 毛豆-炒	綠色蔬菜	和風豆腐湯 豆腐, 蔬菜	鮮奶	6.5	2.5	3.0	2.0	828
20	三	有機白飯 有機白米	茄汁里肌排X1 豬肉-燒	南瓜雞茸腐 雞肉, 豆腐, 南瓜-煮	田園干丁 干丁, 胡蘿蔔, 馬鈴薯-炒	有機蔬菜	十全養生湯 蔬菜, 菇		6.5	2.3	2.8	2.0	804
21	四	白飯 白米	糖醋魚X1 魚-燒	綠咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜-炒	鮑菇油腐 油腐, 杏鮑菇-油	有機蔬菜	肉骨茶湯 豬肉, 冬瓜		6.5	2.5	2.9	2.0	823
22	五	刈包 刈包	醬燒肉排X1 豬肉-燒	年糕炒雞 雞肉, 年糕-炒	什錦拌菜 黃豆芽, 紅蘿蔔, 木耳, 香菇-炒	有機蔬菜	瘦肉粥 白米, 肉, 蔬菜		6.5	2.5	2.9	2.0	823
25	一	小米飯 白米, 小米	鍋香雞排X1 雞肉-油	蒜泥肉片 豬肉, 蔬菜-炒	匯拌干絲 干絲, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	珍珠撞奶 珍珠, 奶粉		6.5	2.5	2.7	2.0	814
26	二	白飯 白米	酸甜魚排X1 (生鮮水產品) 魚-炸, 燒	味噌豆腐豚 豬肉, 豆腐, 胡蘿蔔-煮	洋蔥炒蛋 (友善蛋) 雞蛋, 洋蔥-炒	綠色蔬菜	元氣雞湯 雞肉, 蔬菜		6.5	2.5	3.0	2.0	828
27	三	漢堡(有機白飯) 麵包, 有機米	麥香雞X1 雞肉-烤	起司蘑菇 洋蔥, 起司, 蘑菇-燴	★馬鈴薯薯條X5 馬鈴薯薯條-炸	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄, 蔬菜, 雞絞肉	TAP豆奶	6.5	2.5	2.9	2.0	823
28	四	義大利麵 義大利麵	★黃金炸雞翅X1 雞肉-炸	粉紅肉醬 豬絞肉, 蔬菜-炒	焗烤花椰 綠花椰, 起司-烤	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯		6.5	2.5	3.0	2.0	828
29	五	燕麥飯 白米, 燕麥	香料豬排X1 豬排-燒	卡邦尼燉雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜-燉	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	紅玉蘿蔔湯 白蘿蔔, 胡蘿蔔		6.5	2.5	2.8	2.0	819

◆全面使用非基因改造玉米及豆製品 ※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)	
品類及烹製法	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品		★油炸品	✓甜湯
						魚、肉類	其他		
0次	1次	6次	13次	18次	2次	1次	0次	5次	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：陳俞瑾(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
4	一	白飯 白米	沙茶炒黑干 黑豆干, 蔬菜-炒	清香腐皮絲 腐皮絲, 蔬菜-炒	田園玉米 玉米, 毛豆, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	胡瓜素丸湯 大黃瓜, 素丸	
5	二	蕎麥飯 白米, 蕎麥	糖醋麵腸 麵腸, 甜椒-炒	野菜油片 油片, 蔬菜-炒	燴拌白菜 白菜, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓	
6	三	有機白飯 有機白米	素蟹黃豆腐 豆腐, 南瓜-燒	海帶干絲 海帶絲, 豆干絲-炒	有機高麗 有機高麗, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	紅棗燉湯 馬鈴薯, 蓮子, 紅棗	果汁
7	四	什錦炒扁麵 麵, 蔬菜	古早味素肉燥 素絞肉, 豆干, 香菇-油	麻油猴頭菇 猴頭菇, 凍豆腐, 枸杞-煮	山藥捲X1 山藥捲-炸	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔	
8	五	麥片飯 白米, 麥片	金菇嫩豆皮 嫩豆皮, 金菇, 蔬菜-炒	蔬燒干丁 豆干丁, 蔬菜-燒	時令鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐, 海芽	
11	一	白飯 白米	飄香豆包 豆包-燒	咖哩雙色 馬鈴薯, 胡蘿蔔-炒	木耳白菜 白菜, 蔬菜, 木耳-油	綠色蔬菜	好彩頭湯 蘿蔔	
12	二	護眼芝麻飯 白米, 芝麻	筍燒烤麩 烤麩, 筍, 福菜-燒	蔬炒粉絲 粉絲, 蔬菜-炒	燴炒高麗 高麗菜, 蔬菜-燴	綠色蔬菜	枸杞養生湯 蔬菜, 枸杞	優酪乳
13	三	有機白飯 有機白米	三杯杏鮑菇 杏鮑菇, 素腸-炒	毛豆嫩腐 豆腐, 毛豆-燒	雙色海帶 海帶, 蔬菜-炒	有機蔬菜	元氣蔬菜湯 蔬菜	
14	四	加油堅果飯 白米, 堅果	鍋炒豆干 豆干, 蔬菜-炒	菇燴腐竹 腐竹, 菇-燴	紅蘿花椰 花椰菜, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	竹筍素肉絲湯 筍, 素肉	
15	五	白飯 白米	一級棒素雞腿X1 素雞腿-煮	香滷豆腐 豆腐, 素絞肉, 香菇-油	金黃玉米粒 玉米粒, 蔬菜-炒	有機蔬菜	粉條甜湯 粉條	
18	一	薏仁飯 白米, 薏仁	照燒竹捲 竹捲, 蔬菜-燒	白菜油片絲 白菜, 油片絲, 蔬菜-炒	翠炒時瓜 時瓜, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	綜合菇湯 菇, 蔬菜	
19	二	日式風味飯 白米, 素香鬆, 海苔絲	栗子腰花煮 素腰花, 栗子, 胡蘿蔔-煮	海帶滷味 海帶片, 豆干-油	三色鸚嘴豆 鸚嘴豆, 胡蘿蔔, 毛豆-煮	綠色蔬菜	和風豆腐湯 豆腐, 蔬菜	鮮奶
20	三	有機白飯 有機白米	南瓜嫩腐 豆腐, 南瓜-煮	田園干丁 干丁, 胡蘿蔔, 馬鈴薯-炒	五香紫茄 茄子-炒	有機蔬菜	地瓜圓甜湯 地瓜, 地瓜圓	
21	四	白飯 白米	甘藍豆皮 豆皮, 高麗菜, 蔬菜-炒	南洋馬鈴薯 馬鈴薯, 蔬菜-炒	鮑菇油腐 油腐, 杏鮑菇-油	有機蔬菜	素肉骨茶湯 素肉, 冬瓜	
22	五	彩繪紅藜飯 白米, 紅藜, 玉米	醬燒花干 花干-燒	韓式炒年糕 年糕, 蔬菜-炒	什錦拌菜 黃豆芽, 紅蘿蔔, 木耳, 香菇-炒	有機蔬菜	洋薯蔬菜湯 馬鈴薯, 蔬菜	
25	一	小米飯 白米, 小米	四喜烤麩 烤麩, 毛豆, 香菇, 胡蘿蔔-炒	匯拌干絲 干絲, 蔬菜-炒	雙色筍片 筍, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	珍珠撞奶 珍珠, 奶粉	
26	二	白飯 白米	味噌豆腐 豆腐, 胡蘿蔔, 茼蒿-煮	豆干小炒 豆干, 蔬菜, 素肉絲-炒	鳳梨木耳 木耳, 鳳梨-炒	綠色蔬菜	元氣燉湯 蔬菜	
27	三	有機白飯 有機白米	梅香麵腸 麵腸, 筍, 梅干菜-燒	白菜滷 白菜, 豆皮, 胡蘿蔔, 香菇-油	鐵板豆芽 豆芽, 蔬菜-炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉, 蔬菜	TAP豆奶
28	四	義大利麵 義大利麵	茄汁豆包 豆包-燒	彩繪油腐 油腐, 甜椒-炒	木耳花椰 綠花椰, 木耳-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯	
29	五	燕麥飯 白米, 燕麥	客家黑干 大溪黑豆干, 酸菜-炒	蔬香燉芋 馬鈴薯, 蔬菜-燉	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	紅玉蘿蔔湯 白蘿蔔, 胡蘿蔔	

◆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。