

※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

日期	星期	主食	主菜 一	副菜 一	青菜	湯	附品	魚類	肉類	豆類	蔬菜	水果	其他
1	二	有機白米飯 有機白米-蒸	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒	豬肉小炒 豬肉、豆干-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁		6.5	2.5	2.5	2.0	805	
2	三	胚芽飯 白米、胚芽-蒸	蒜炒肉片 豬肉、蒜、豆芽-炒	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	洋芋排骨湯 洋芋、豬肉		6.3	2.5	2.4	2.0	787	
3	四	紅醬義大利麵 義大利麵-煮	香料雞排X1 雞排-燒	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯	水果	6.5	2.5	2.5	2.0	805	
4	五	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	蠔油菇燜雞 雞肉、香菇、蔬菜-炒	肉絲拌冬粉 冬粉、豬肉、蔬菜-炒	綠色蔬菜	筍香豬肉湯 筍、豬肉		6.3	2.4	2.3	2.0	775	
7	一	小米飯 白米、小米-蒸	翅小腿X2(帶骨) 雞肉-油	五香滷肉 豬肉、筍、梅干-燉	有機蔬菜	冬瓜珍珠 珍珠、冬瓜糖		6.5	2.4	2.4	2.0	793	
8	二	芝香海苔有機飯 有機白米、海苔、白芝麻-蒸	白菜雞丁 雞肉、白菜、蔬菜-炒	木耳肉絲 (有機木耳) 豬肉、木耳、洋蔥-炒	有機蔬菜	海帶豆腐湯 海帶、豆腐	乳品+水果	6.5	2.5	2.5	2.0	805	
9	三	白米飯 白米-蒸	紅燒豬肉燴 豬肉、洋蔥、蘿蔔-炒	★▲金黃炸魚X2 魚肉-炸	綠色蔬菜	枸杞雞湯 馬鈴薯、雞肉、枸杞		6.2	2.5	2.5	2.0	784	
10	四	雙 ~ 十 ~ 假 ~ 期											
11	五	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	和風肉片 豬肉、白菜、木耳-燒	油腐塔香雞 雞肉、油腐、九層塔-炒	綠色蔬菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、豬肉		6.3	2.5	2.4	2.0	787	
14	一	白米飯 白米-蒸	★▲卡拉雞X1 雞肉-炸	打拋豬肉 豬肉、洋蔥、番茄、九層塔-炒	有機蔬菜	清甜筍湯 筍、菇		6.0	2.5	2.5	2.0	770	
15	二	有機白米飯 有機白米-蒸	菇菇燉雞 雞肉、菇、凍豆腐-燉	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	有機蔬菜	白菜肉片湯 白菜、豬肉	水果	6.0	2.5	2.4	2.0	766	
16	三	糙米飯 白米、糙米-蒸	蔥燒豆皮豬 豬肉、豆皮、蔬菜-燒	彩繪雞丁 雞肉、洋蔥、彩椒、瓜-炒	綠色蔬菜	肉骨茶湯 馬鈴薯、豬肉		6.0	2.5	2.3	2.0	761	
17	四	DIY雞肉飯 *搭配肉燥* 白米、雞肉-煮	滷三節翅X1(帶骨) 雞翅-油	古早味肉燥 豬絞肉、豆干丁、蔬菜-油	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.5	2.5	2.4	2.0	801	
18	五	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	芝麻橙汁雞 雞肉、洋蔥、蔬菜-炒	絞肉燒豆腐 豆腐、豬絞肉-燒	綠色蔬菜	綜合蔬菜湯 高麗菜、玉米、菇		6.0	2.4	2.3	2.0	754	
21	一	校慶補假不供餐											
22	二	有機白米飯 有機白米-蒸	★香酥魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉-炸	招牌燉肉 豬肉、筍、梅干-燉	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥	乳品+水果	6.5	2.5	2.7	2.0	814	
23	三	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	爆炒豬柳 豬肉、洋蔥-炒	雞茸豆腐 雞絞肉、豆腐、毛豆-炒	綠色蔬菜	香菇雞湯 香菇、馬鈴薯、雞肉		6.0	2.5	2.5	2.0	770	
24	四	DIY麵 *搭配炸醬* 麵-煮	滷翅腿X2(帶骨) 雞肉-油	絞肉炸醬 豆干丁、豬絞肉-炒	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉		6.0	2.5	2.5	2.0	770	
25	五	小米飯 白米、小米-蒸	▲麥香雞X1 雞肉-烤	回鍋肉片 豬肉、回鍋豆干、高麗菜-炒	綠色蔬菜	時瓜排骨湯 時瓜、豬肉		6.3	2.5	2.5	2.0	791	
28	一	糙米飯 白米、糙米-蒸	泡菜肉片(不辣) 豬肉、白菜-炒	▲雞塊X2 雞肉-烤	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆		6.5	2.5	2.5	2.0	805	
29	二	有機白米飯 有機白米-蒸	白醬南瓜雞 雞肉、玉米、南瓜-炒	豆干肉絲 豬肉、豆干、木耳-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、豬肉	TAP豆奶+水果	6.2	2.5	2.5	2.0	784	
30	三	胚芽飯 白米、胚芽-蒸	滷味雞肉 雞肉、海帶片、黑豆干-油	燒烤肉條X2 豬肉-燒	綠色蔬菜	麵線羹 麵線、筍		6.5	2.4	2.5	2.0	798	
31	四	風味炒麵 麵、蔬菜-炒	蒲燒魚X1 魚肉-蒸	雞茸炒蛋 雞絞肉、毛豆、雞蛋-炒	有機蔬菜	紅棗養生雞湯 雞肉、馬鈴薯、紅棗		6.0	2.5	2.5	2.0	770	
◆全面使用非基改玉米及豆製品 ※本菜單含有豆、蛋、奶、麵質、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮、芒果及其相關製品，不適合作其過敏體質者食用。													
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)							
五穀及 豆製品	魚肉及 海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲加工食品		★油炸品			✓甜湯			
						魚、肉類		其他					
0次	2次	6次	13次	19次	2次	1次	3次						

地址：台北市南港路三段149巷49弄12號

◆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。