

※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：陳命瑄(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	水果	點心	其他
1	三	有機白米飯 <small>有機白米-蒸</small>	三杯雞 <small>雞肉,米血糕,九層塔-炒</small>	肉香豆腐煲 <small>豆腐,豬絞肉,毛豆-燒</small>	清炒白菜 <small>白菜,木耳,胡蘿蔔-炒</small>	有機菜	山藥肉片湯 <small>馬鈴薯,山藥,豬肉,枸杞</small>				
2	四	白米飯 <small>白米-蒸</small>	椰漿炒肉 <small>豬肉,洋蔥,蔬菜-炒</small>	★▲金黃魚X2 <small>魚肉-炸 / 全國漁會或冠霖</small>	胡蘿海帶 <small>海帶,胡蘿蔔-炒</small>	有機菜	芋頭西米露 <small>芋頭,西谷米</small>				
3	五	紅藜飯 <small>白米,紅藜-蒸</small>	香料嫩雞 <small>雞肉,蔬菜-燉</small>	和風蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	蔬炒花椰 <small>花椰菜,蔬菜-炒</small>	有機菜	黃瓜大骨湯 <small>黃瓜,豬肉</small>	乳品			
6	一	香鬆飯 <small>白米,香鬆-蒸</small>	洋蔥肉片 <small>肉片,洋蔥-炒</small>	滷雞翅X1 <small>雞肉-滷</small>	紅絲白菜 <small>高麗菜,胡蘿蔔,木耳-炒</small>	青菜	蔬香小排湯 <small>蔬菜,豬肉</small>	乳品			
7	二	白米飯 <small>白米-蒸</small>	五香燉肉 <small>豬肉,豆干,蔬菜-燉</small>	▲烤雞塊X2 <small>雞塊-烤 / 大成或卜蜂</small>	鮮菇炒筍 <small>筍,筍-炒</small>	青菜	綠豆薏仁 <small>綠豆,薏仁</small>				
8	三	有機白米飯 <small>有機白米-蒸</small>	鐵路排骨X1 <small>豬肉-滷</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋,番茄-炒</small>	蒜炒玉米 <small>玉米,馬鈴薯,毛豆-炒</small>	有機菜	元氣雞湯 <small>蔬菜,雞肉</small>				
9	四	白米飯 <small>白米-蒸</small>	勝蒜燉雞 <small>雞肉,白菜,筍,蒜頭-燉</small>	蔥燒豬柳 <small>豬肉,洋蔥-燒</small>	芹香豆干 <small>豆干,芹菜-炒</small>	有機菜	好彩頭排骨湯 <small>蘿蔔,豬肉</small>	水果			
10	五	什錦炒麵 <small>麵,蔬菜-炒</small>	迷迭香肉片 <small>豬肉,蔬菜-炒</small>	滷味雞 <small>雞肉,海帶,甜不辣-滷</small>	(有機)高麗菜 <small>高麗菜,珍菇-炒</small>	青菜	大滷湯 <small>豆腐,筍絲,木耳</small>				
13	一	小米飯 <small>白米,小米-蒸</small>	★▲卡拉雞X1 <small>雞肉-炸 / 大成或卜蜂</small>	打拋豬肉 <small>豬肉,洋蔥,番茄,九層塔-炒</small>	家常寬粉 <small>寬粉,蔬菜-炒</small>	青菜	地瓜甜湯 <small>地瓜</small>	乳品			
14	二	白米飯 <small>白米-蒸</small>	咖哩雞 <small>雞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔-炒</small>	燒烤肉條X2 <small>豬肉-烤</small>	海帶滷味 <small>海帶,豆干-滷</small>	青菜	鄉村蔬菜湯 <small>番茄,高麗菜,胡蘿蔔</small>				
15	三	有機白米飯 <small>有機白米-蒸</small>	無錫燒肉 <small>豬肉,油豆腐,蔬菜-燒</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋,洋蔥-炒</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜,蔬菜-炒</small>	有機菜	薏仁小排湯 <small>冬瓜,薏仁,豬肉</small>				
16	四	DIY油麵 <small>*搭配肉羹+湯* 麵-煮</small>	香滷雞腿X1 <small>雞腿-滷</small>	▲白菜肉羹 <small>豬肉,白菜-炒 / 津谷</small>	田園干丁 <small>干丁,玉米,毛豆-炒</small>	有機菜	古早味羹湯 <small>筍絲,木耳,香菇,胡蘿蔔</small>	水果			
17	五	白米飯 <small>白米-蒸</small>	菇菇燉雞 <small>雞肉,蔬菜,菇-燉</small>	豬肉小炒 <small>豬肉,豆干,蔬菜-炒</small>	清脆時瓜 <small>時瓜,時蔬-炒</small>	有機菜	金菇筍片湯 <small>筍片,金菇,豬肉</small>				
20	一	白米飯 <small>白米-蒸</small>	招牌燉肉 <small>豬肉,筍,梅干菜-燉</small>	▲雞柳條X2 <small>雞肉-烤 / 大成或卜蜂</small>	珍菇白菜 <small>白菜,胡蘿蔔,珍菇-炒</small>	青菜	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜,豬肉</small>	乳品			
21	二	胚芽飯 <small>白米,胚芽-蒸</small>	★香酥魚排X1 <small>(生鮮水產品) 魚肉-炸</small>	古早味肉燥 <small>豆干,豬絞肉,蔬菜-滷</small>	胡蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋,胡蘿蔔-炒</small>	青菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐,洋蔥,味噌</small>				
22	三	有機白米飯 <small>有機白米-蒸</small>	叉燒肉排X1 <small>豬肉-燒</small>	雞茸冬粉 <small>蔬菜,冬粉,雞絞肉-煮</small>	紅燒筍子 <small>筍子,蔬菜-燒</small>	有機菜	洋芋肉骨茶湯 <small>洋芋,豬肉</small>	TAP 豆奶			
23	四	芝香海苔飯 <small>白米,海苔-蒸</small>	日式燒肉片 <small>豬肉,洋蔥-燒</small>	▲醬煮魚輪捲X1 <small>魚輪,蘿蔔-煮 / 立品</small>	拌炒干絲 <small>豆干絲,海帶,蔬菜,肉絲-炒</small>	有機菜	紅豆麥片 <small>紅豆,麥片</small>	水果			
24	五	紅藜飯 <small>白米,紅藜-蒸</small>	花瓜燒雞 <small>雞肉,花瓜,蔬菜-燒</small>	蔬香肉絲 <small>豬肉,蔬菜-炒</small>	(有機)高麗菜 <small>高麗菜,木耳-炒</small>	青菜	米粉湯 <small>米粉,蔬菜</small>				
27	一	燕麥飯 <small>白米,燕麥米-蒸</small>	★炸翅腿X2 <small>雞肉-炸</small>	回鍋肉片 <small>豬肉,豆干-炒</small>	蒜炒海帶 <small>海帶絲,胡蘿蔔-炒</small>	青菜	三寶甜湯 <small>花豆,綠豆,仙草</small>	乳品			
28	二	白米飯 <small>白米-蒸</small>	白醬雞肉 <small>豬肉,洋蔥,馬鈴薯-燉</small>	田園肉末 <small>豬絞肉,玉米,毛豆,胡蘿蔔-炒</small>	木耳鮮瓜 <small>鮮瓜,木耳-炒</small>	青菜	赤肉白菜湯 <small>白菜,豬肉</small>				
29	三	有機白米飯 <small>有機白米-蒸</small>	醬爆豬肉 <small>豬肉,豆腐-燒</small>	雞肉串X1 <small>雞肉-滷</small>	金菇高麗菜 <small>高麗菜,金菇,胡蘿蔔-炒</small>	有機菜	馬鈴薯雞湯 <small>馬鈴薯,雞肉,胡蘿蔔</small>				
30	四	義大利麵 <small>義大利麵-煮</small>	香料雞排X1 <small>雞排-燒</small>	番茄肉醬 <small>豬肉,蔬菜-炒</small>	▲地瓜薯條X4 <small>地瓜薯條-烤 / 明耀工業社</small>	有機菜	南瓜濃湯 <small>南瓜,馬鈴薯</small>	水果			
31	五	小米飯 <small>白米,小米-蒸</small>	蒜炒肉片 <small>豬肉,蒜,豆芽-炒</small>	▲海苔粉花枝丸X2 <small>花枝丸-燒 / 立品</small>	紅絲白菜 <small>白菜,木耳,胡蘿蔔-炒</small>	有機菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜,豬肉</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，使用非基因改造玉米及豆製品，若想了解更多資料歡迎至食材登錄平台查看。

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)	
豆類及其	魚肉及海	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品	★油炸品
0次	1次	10次	12次	22次	1次	魚、肉類 6次 其他 1次	✓甜湯 5次