

※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
3	一	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	照燒蘭花干 蘭花干-燒	爆香豆腐 豆腐-炒	麵泡大白菜 大白菜、麵泡、蔬菜-炒	綠色蔬菜	馬鈴薯燉湯 馬鈴薯、胡蘿蔔	
4	二	白米飯 白米-蒸	茄汁燒腐 豆腐、蔬菜-燒	南瓜蓮子煮 南瓜、蓮子-煮	紅片黃瓜 黃瓜、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	綠豆湯 綠豆	
5	三	有機白米飯 有機白米-蒸	榨菜三絲 素肉絲、榨菜、香菇-炒	蜜汁豆腸 豆腸、蔬菜-炒	油片拌豆芽 油片、豆芽、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉、蔬菜	
6	四	和風香鬆飯 白米、香鬆-蒸	麻油杏鮑菇 杏鮑菇、高麗菜、豆皮-煮	時蔬凍豆腐 凍豆腐、時蔬-炒	紅燒冬瓜 冬瓜-燒	有機蔬菜	昆布蔬菜湯 昆布、蔬菜	
7	五	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	香炒素雞 素雞、蔬菜-炒	酸菜匯拌 酸菜、豆干-炒	洋芋玉米 玉米、洋芋-炒	有機蔬菜	筍香素肉湯 竹筍、素肉	豆漿
10	一	麥片飯 白米、麥片-蒸	茄汁豆包 豆包-煮	飄香滷麵輪 麵輪、蔬菜-滷	蔬炒素肉絲 素肉絲、蔬菜-炒	綠色蔬菜	QQ圓奶飲 QQ圓、奶	
11	二	白米飯 白米-蒸	四方烤麩 烤麩、木耳-煮	鍋炒素腸 素腸、蔬菜-炒	紅絲時令菜 蔬菜、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌	
12	三	有機白米飯 有機白米-蒸	蠔油大黑干 大黑干-煮	醬炒素肉末 素肉末、蔬菜-炒	田園綜合炒 時蔬-炒	有機蔬菜	季節時蔬湯 蔬菜、素肉	
13	四	義大利麵 義大利麵-煮	紅燒豆腸 豆腸、蔬菜-燒	地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	胡蘿蔔花椰 花椰菜、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯	
14	五	小米飯 白米、小米-蒸	香炒素肚 素肚、蔬菜-炒	筍絲拌腐竹 腐竹、筍絲-拌	有機蔬菜 蔬菜-炒	綠色蔬菜	元氣燉湯 蔬菜、素肉	
17	一	黑芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	香椿豆包 豆包-煮	梅菜豆腐 豆腐、梅菜-炒	酸甜油泡 油泡、蔬菜-炒	綠色蔬菜	地瓜甜湯 地瓜	
18	二	白米飯 白米-蒸	醬香素腸 素腸、蔬菜-炒	蘿蔔佃煮 蘿蔔、筍絲-煮	炒豆干絲 豆干絲、蔬菜-炒	綠色蔬菜	四神風味湯 素肉、薏仁、馬鈴薯	
19	三	有機白米飯 有機白米-蒸	彩椒素肉 素肉、彩椒-炒	味噌油腐 油豆腐、海帶片-煮	菇香冬瓜 冬瓜、菇-燉	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍、蔬菜	
20	四	蔬香拌麵 時蔬、麵-煮	茄汁凍豆腐 凍豆腐、蔬菜-煮	香菇素燥 素肉燥、香菇-炒	蔬炒花椰 花椰、蔬菜-炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜	
21	五	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	三杯鮑菇 鮑菇、素雞-炒	醬炒干片 豆干、蔬菜-炒	白菜滷 白菜、蔬菜-滷	有機蔬菜	麵線羹 麵線、蔬菜	乳品
24	一	白米飯 白米-蒸	五香花干滷 蘭花干-滷	京醬拌絲 素肉絲、豆干絲、蔬菜-炒	清炒筍絲 筍絲、蔬菜-炒	綠色蔬菜	牛蒡燉湯 蔬菜、牛蒡、素肉	
25	二	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	★酥炸素魚排 素魚排-炸	青椒炒油片 油片、青椒-炒	匯拌冬粉 冬粉、蔬菜-炒	綠色蔬菜	白菜素肉湯 白菜、素肉、蔬菜	
26	三	有機白米飯 有機白米-蒸	錦繡腐竹 腐竹、蔬菜-炒	薑燒豆腐 豆腐、蔬菜-燒	枸杞冬瓜 冬瓜、蔬菜-煮	綠色蔬菜	大滷湯 蔬菜、豆腐	
27	四	炸醬麵 麵-煮	蒲燒大豆包 豆包-燒	清拌素腸 素腸、蔬菜-炒	彩繪大白菜 大白菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	芋頭西谷米 芋頭、西谷米	
28	五	白米飯 白米-蒸	羅漢百頁 百頁豆腐、蔬菜-燒	和風馬鈴薯 馬鈴薯-烤	紅絲高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	綜合蔬菜湯 蔬菜	TAP 豆奶
31	一	白米飯 白米-蒸	素蟹黃豆腐煲 豆腐、蔬菜-煮	蔬香素腸 素腸、蔬菜-炒	津香豆皮 腐皮、蔬菜-炒	綠色蔬菜	時令素肉湯 時令蔬菜、素肉	

◆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。