

※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	
3	一	白飯 白米	素蟹黃豆腐 豆腐, 南瓜, 胡蘿蔔-炒	開胃素肉燥 干丁, 素絞肉, 香菇-油	菇香白菜 白菜, 菇, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	鮮瓜素丸湯 鮮瓜, 蔬菜, 素丸		
4	二	有機白飯 有機白米	燜燒烤麩 烤麩, 木耳, 胡蘿蔔-燒	清拌油片 油片絲, 蔬菜, 金針菇-炒	醬炒年糕 年糕, 黃芽-炒	有機蔬菜	珍珠撞奶 珍珠, 奶	乳品+水果	
5	三	糙米飯 白米, 糙米	咖哩馬鈴薯 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 毛豆-燉	豆干素肉絲 豆干, 素肉絲, 蔬菜-炒	炒高麗菜 高麗菜, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	酸菜素肉片湯 蔬菜, 酸菜, 素肉		
6	四	什錦炒麵 麵	彩椒素腸 素腸, 彩椒-炒	★山藥捲X1 山藥捲-炸	海帶滷味 海帶片, 豆干-油	有機蔬菜	味噌湯 豆腐, 蔬菜	水果	
7	五	白飯 白米	鍋滷豆包 豆包-滷	田園嫩腐 豆腐, 玉米, 毛豆-炒	木耳筍片 筍, 木耳, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	立冬麻油燉湯 蔬菜, 菇, 豆腐		
10	一	白飯 白米	三杯杏鮑菇 杏鮑菇, 油豆腐-炒	藜麥玉米 藜麥, 玉米-炒	紅絲高麗 高麗菜, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁 綠豆, 薏仁		
11	二	有機白飯 有機白米	麻婆豆腐 素絞肉, 豆腐-煮	雙色海絲 豆干絲, 海帶-炒	翠炒綠花 綠花椰, 木耳-炒	有機蔬菜	冬瓜海帶湯 冬瓜, 海帶	乳品+水果	
12	三	紅藜飯 白米, 紅藜	堅果麵腸 麵腸, 堅果, 甜椒-炒	沙茶黑干 黑豆干, 蔬菜-炒	清香白菜 白菜, 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	麵線羹 麵線, 蔬菜		
13	四	和風拌飯 白米, 蔬菜	蒲燒素鰻X1 素鰻-燒	韓式油片 油片, 黃豆芽, 紅蘿蔔, 木耳-煮	雲耳鮮瓜 鮮瓜, 雲耳-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔	水果	
14	五	小米飯 白米, 小米	萵菇豆皮 豆皮, 白菜, 菇-煮	關東煮 蘿蔔, 油豆腐, 茼蒿-煮	爆炒海帶根 海帶根-炒	綠色蔬菜	竹筍素肉湯 竹筍, 素肉		
17	一	白飯 白米	咖哩燒腐 豆腐, 蔬菜-燒	洋菇炒豆段 豆段, 洋菇, 胡蘿蔔-炒	腐皮高麗 高麗菜, 腐皮-炒	有機蔬菜	紫菜豆絲湯 紫菜, 豆絲		
18	二	香鬆海苔 有機白飯 有機白米, 香鬆	麻油猴頭菇 猴頭菇, 蔬菜, 豆腐-燉	蔬菜干絲 干絲, 蔬菜-炒	★馬蹄條X1 馬蹄條-炸	有機蔬菜	紅棗素肉湯 蔬菜, 素肉, 紅棗	乳品+水果 +TAP豆奶	
19	三	芝麻飯 白米, 芝麻	打拋素肉 素絞肉, 蔬菜-炒	竹捲木耳 竹捲, 木耳-燒	白果花椰 花椰菜, 白果-炒	綠色蔬菜	風味豆腐湯 蔬菜, 豆腐		
20	四	白飯 白米	沙嗲油腐 油腐, 蔬菜-炒	玉米方丁 豆干丁, 玉米, 蔬菜-炒	泡菜素丸 素丸, 大白菜, 木耳-炒	有機蔬菜	紅豆麥片 紅豆, 麥片	水果	
21	五	招牌油飯 糯米	糖醋大豆皮 豆包-燒	菇菇炒腐 豆腐, 菇-炒	南瓜蓮子 南瓜, 蓮子, 毛豆-煮	綠色蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔		
24	一	校慶補假不供餐							
25	二	有機白飯 有機白米	醬燒豆皮捲 豆皮捲-燒	瓜仔素絞肉 素絞肉, 瓜仔, 干丁-滷	鍋香炒筍 筍, 蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜	乳品+水果	
26	三	薏仁飯 白米, 薏仁	玉米嫩腐 豆腐, 玉米-炒	雙菇燉蔬 菇, 蔬菜-燉	海帶黑豆干 黑豆干, 海帶-滷	綠色蔬菜	米粉湯 米粉, 素肉絲		
27	四	紅醬義大利麵 義大利麵	鍋燒腐包 豆包-燒	蔬煮鷹嘴豆 蔬菜, 鷹嘴豆-煮	地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯, 胡蘿蔔	水果	
28	五	白飯 白米	鐵板豆腐 豆腐, 蔬菜-炒	茼蒿白菜 白菜, 茼蒿-炒	家常粉絲 粉絲, 蔬菜-炒	綠色蔬菜	珍菇燉湯 蔬菜, 素肉, 菇		

◆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。