

※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	副菜	蔬菜	湯	主菜 每100g 蛋白質	副菜 每100g 蛋白質	蔬菜 每100g 蛋白質	湯 每100g 蛋白質
1	三	雞汁飯 白米, 雞汁	招牌燉肉 豬肉, 筍-燉	雞茸玉米蒸蛋 雞蛋, 雞絞肉, 玉米, 洋蔥-蒸	綠色蔬菜 +胡蘿蔔	金目鱸魚豆腐湯 鱸魚, 豆腐, 薑	6.0	2.5	2.5	2.0
2	四	焗烤肉醬通心麵 / 烤肉串X1 / 有機蔬菜+杏鮑菇 / 馬鈴薯濃湯 麵, 豬絞肉, 洋蔥, 番茄, 起司 / 雞肉-烤 / 有機蔬菜 / 洋蔥, 胡蘿蔔, 馬鈴薯					6.5	2.5	2.5	2.0
3	五	金瓜米粉 米粉, 金瓜, 蔬菜	滷雞腿X1 雞腿, 海帶-滷	洋蔥燒豬 豬肉, 洋蔥, 蘑菇-燒	綠色蔬菜 +木耳	冬瓜排骨湯 冬瓜, 豬肉	6.0	2.5	2.4	2.0
7	二	校外教學 不供餐					6.0	2.5	2.5	2.0
8	三	小米飯 白米, 小米	鐵路排骨X1 排骨, 洋蔥-滷	米血三杯雞 雞肉, 米血糕, 杏鮑菇-炒	綠色蔬菜 +彩椒	紫菜丸子蛋花湯 紫菜, 雞蛋, 丸子	6.0	2.5	2.5	2.0
9	四	咖哩飯特餐 / 去骨雞腿排X1 / 有機蔬菜+蕃茄 / 日式味噌湯 白米, 洋蔥, 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 南瓜 / 雞腿排 / 有機蔬菜 / 豆腐, 海帶芽, 洋蔥, 柴魚					6.5	2.5	2.5	2.0
13	一	DIY拌麵 麵條	★▲卡拉雞排X1 雞排-炸	台式打拋豬 豬絞肉, 蔬菜-炒	有機蔬菜 +玉米	蔭鳳梨冬瓜雞湯 冬瓜, 蔭鳳梨, 雞肉	6.5	2.5	2.4	2.0
14	二	(有機白飯)照燒豬肉漢堡 / 有機蔬菜+胡蘿蔔 / 奶油花椰菜濃湯 有機白米, 漢堡 / 豬肉, 洋蔥, 高麗菜 / 有機蔬菜 / 花椰菜, 洋蔥					6.0	2.5	2.5	2.0
15	三	上海菜飯 白米, 蔬菜, 火腿	糖醋咕咾肉 豬肉, 蔬菜-炒	田園雞茸豆腐 雞絞肉, 蔬菜, 豆腐-炒	綠色蔬菜 +柴魚	小珍珠撞奶 珍珠, 奶	6.0	2.5	2.5	2.0
16	四	(白飯)牧羊人派 / 佐醬肉丸X2 / 有機蔬菜+菇 / 鸚嘴豆蕃茄湯 白米, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 西芹, 洋蔥, 番茄 / 肉丸 / 有機蔬菜 / 鸚嘴豆, 胡蘿蔔, 洋蔥, 芹菜, 番茄					6.5	2.5	2.5	2.0
17	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	花瓜燉雞 雞肉, 花瓜, 時蔬-燉	肉燥蒸蛋 雞蛋, 豬絞肉-蒸	綠色蔬菜 +彩椒	魷魚圈米粉湯 米粉, 魷魚圈	6.0	2.5	2.4	2.0
20	一	香菇肉燥飯 白米, 豬絞肉, 香菇	蜜汁魚排X1 (生鮮水產品) 魚-炸燒, 洋蔥, 甜椒	青豆蒸蛋 雞蛋, 青豆-蒸	有機蔬菜 +彩椒	山藥玉米排骨湯 玉米, 山藥, 豬肉	6.2	2.3	2.4	2.0
21	二	咖哩飯特餐 / 去骨雞腿排X1 / 有機蔬菜+蕃茄 / 日式味噌湯 有機白米, 洋蔥, 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 南瓜 / 雞腿排 / 有機蔬菜 / 豆腐, 海帶芽, 洋蔥, 柴魚					6.0	2.5	2.5	2.0
22	三	西班牙大鍋飯 白米, 蔬菜, 毛豆	香料豬肉 豬肉, 蔬菜-燉	★蒜味醬炸雞X2 雞肉-炸	綠色蔬菜 +木耳	田園雞湯 雞肉, 蔬菜	6.0	2.5	2.5	2.0
TAP豆奶										
23	四	微青醬筆管麵 / 玉米嫩雞 / 有機蔬菜+菇 / 火腿馬鈴薯濃湯 筆管麵, 洋蔥 / 雞肉, 玉米-炒 / 有機蔬菜 / 洋蔥, 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 火腿丁					6.5	2.5	2.5	2.0
27	一	招牌油飯 糯米, 香菇, 肉絲	古早味排骨X1 排骨-滷	雞絲高麗 高麗菜, 金菇, 胡蘿蔔, 雞絲-炒	有機蔬菜 +玉米	麻油雞 雞肉, 蔬菜	6.5	2.5	2.4	2.0
28	二	(有機白飯)牧羊人派 / 佐醬肉丸X2 / 有機蔬菜+菇 / 鸚嘴豆蕃茄湯 有機白米, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 西芹, 洋蔥, 番茄 / 肉丸 / 有機蔬菜 / 鸚嘴豆, 胡蘿蔔, 洋蔥, 芹菜, 番茄					6.0	2.5	2.5	2.0
29	三	什錦炒麵 麵, 蔬菜	★酥脆炸雞腿X1 雞肉-炸	綜合滷味 海帶, 茼蒿, 豆干-滷	綠色蔬菜 +肉燥	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 豬肉	6.0	2.5	2.5	2.0
30	四	(白飯)照燒豬肉漢堡 / 有機蔬菜+彩椒 / 奶油花椰菜濃湯 白米, 漢堡 / 豬肉, 洋蔥, 高麗菜 / 有機蔬菜 / 花椰菜, 洋蔥					6.5	2.5	2.5	2.0
31	五	海苔香鬆飯 白米, 海苔香鬆	酸甜醬肉片 豬肉, 蔬菜-炒	焗烤白菜 白菜, 蔬菜, 起司-烤	綠色蔬菜 +雞絲	綠豆地瓜圓 綠豆, 地瓜圓	6.0	2.5	2.4	2.0
◆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。										