

※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	糖類	脂肪	蛋白質	鈣質	鐵質
2	一	白飯 白米	★香脆雞X5 雞肉-炸	打拋豬肉 豬絞肉, 蔬菜-瀷	有機高麗	金針排骨湯 蔬菜, 金針, 豬肉	6.5	2.5	2.5	2.0	885
3	二	(有機白飯)微青醬貝殼麵 / 有機白米	麵, 蔬菜	里肌肉排X1 / 肉排-燒	有機菜+玉米 / 有機蔬菜	綠豆粉條 綠豆, 粉條	6.2	2.5	2.5	2.0	784
4	三	肉絲蛋炒飯 白米, 豬肉, 雞蛋-炒	芝香翅腿X2 翅腿-燒	普羅旺斯燉肉 豬肉, 馬鈴薯-燉	綠色蔬菜 + 菇	昆布蔬菜湯 昆布, 蔬菜	6.5	2.5	2.3	2.0	796
5	四	(白飯)漢堡 / 白米, 麵包	卡拉雞X1 / 雞肉-炸	洋蔥蘑菇 / 洋蔥, 蘑菇-炒	有機蔬菜+彩椒 / 有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 洋蔥, 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 雞絞肉	6.5	2.5	2.5	2.0	885
6	五	五穀飯 白米, 穀物	鍋滷雞排X1 雞排-瀷	堅果雞丁 *注意堅果過敏* 雞肉, 蔬菜, 堅果-炒	綠色蔬菜 + 胡蘿蔔	鮮瓜魚丸湯 鮮瓜, 魚丸	6.0	2.5	2.3	2.0	781
9	一	胚芽飯 白米, 胚芽	三杯鮑菇雞 *有機杏鮑菇* 雞肉, 杏鮑菇-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機白菜	麵線羹 麵線, 蔬菜	6.0	2.5	2.4	2.0	780
10	二	咖哩肉醬有機飯 / 有機白米, 豬絞肉, 馬鈴薯-炒	滷雞腿X1 雞腿-瀷	翠炒高麗 / 高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳-炒	有機菜+玉米 / 有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	6.0	2.5	2.3	2.0	781
11	三	白飯 白米	★炸豬排X1 豬肉-炸	避風塘風味雞 雞肉, 蔬菜, 蒜-炒	綠色蔬菜 + 滷肉	砂鍋豆腐湯 豆腐, 白菜, 金菇, 豆皮	6.2	2.5	2.4	2.0	780
12	四	海苔片香鬆飯 / 白米, 海苔香鬆, 海苔片X1	蒲燒魚 / 魚-蒸	金沙肉片腐 / 豆腐, 豬肉片, 南瓜-煮	有機蔬菜+彩椒 / 有機蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓	6.5	2.5	2.5	2.0	885
13	五	紅豆飯 白米, 紅豆	卡邦尼醬炒雞 雞肉, 蔬菜-炒	義式肉丸X2 肉丸-燒	綠色蔬菜 + 菇	玉米雞湯 玉米, 雞肉, 蔬菜	6.5	2.5	2.3	2.0	786
16	一	紫米飯 白米, 紫米	去骨雞腿排X1 雞肉-燒	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜 + 芝麻	珍珠撞奶 珍珠, 奶粉	6.5	2.5	2.4	2.0	881
17	二	(有機白飯)炒麵 / 有機白米, 麵	糖醋魚丁*生鮮 / 魚-炸, 燒	塔香風味雞 / 雞肉, 米血糕-炒	有機菜+胡蘿蔔 / 有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 豬肉	6.5	2.5	2.5	2.0	885
18	三	白飯 白米	洋蔥豬肋X1 豬肋-燒	啵啵玉米雞 雞絞肉, 玉米-炒	綠色蔬菜 + 菇	綜合蔬菜湯 蔬菜	6.1	2.5	2.5	2.0	777
19	四	DIY刈包(花生粉) / 刈包	醬香炒肉 / 豬肉-炒	翡翠芽菜 / 黃豆芽, 木耳, 胡蘿蔔-炒	有機菜+炸醬 / 有機蔬菜	暖胃鹹粥 白米, 蔬菜	6.5	2.5	2.5	2.0	885
20	五	白飯 白米	小棒腿X2 小棒腿-瀷	泡菜肉片 肉片, 蔬菜-炒	綠色蔬菜 + 木耳	肉骨茶湯 豬肉, 馬鈴薯	6.0	2.5	2.5	2.0	781
23	一	白飯 白米	鐵路排骨X1 排骨-瀷	卡非咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜 + 芝麻	燒仙草 仙草, 綠豆, 大豆	6.0	2.5	2.4	2.0	780
24	二	(有機白飯)玉米水餃 / 有機白米	肉燥豆干滷蛋X1 / 水餃數量：低中年級X8 高年級行政X10 水餃	滷蛋, 豆干, 豬絞肉	有機菜+番茄 / 有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 洋蔥, 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 雞絞肉	6.0	2.5	2.5	2.0	781
TAP	豆奶										
25	三	小米飯 白米, 小米	年糕雞丁 雞肉, 年糕, 蔬菜-炒	豬肉小炒 豆干, 豬肉絲-炒	綠色蔬菜 + 玉米	刺瓜魚丸湯 刺瓜, 魚丸	6.2	2.5	2.4	2.0	780
26	四	(白飯)白醬義大利麵 / 白米	雞翅X1拚薯條 / 麵, 豬絞肉, 玉米, 蔬菜-炒	雞翅, 薯條	有機菜+木耳 / 有機蔬菜	拿波里蕃茄濃湯 蕃茄, 洋蔥, 蔬菜	6.5	2.5	2.5	2.0	885
27	五	白飯 白米	照燒雞排X1 雞排-燒	肉滷四角腐 豬絞肉, 香菇, 油腐, 毛豆-瀷	綠色蔬菜 + 甜椒, 金菇	紅燒蘿蔔湯 蘿蔔, 豬肉	6.5	2.5	2.5	2.0	786
30	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥	嫩汁雞腿X1 雞腿-烤	番茄肉蓉粉絲 豬絞肉, 蕃茄, 粉絲-炒	有機蔬菜 + 甜椒	酸菜豬肉鍋 酸菜, 白菜, 豬肉, 豆腐	6.2	2.5	2.4	2.0	780
31	二	雞肉有機飯 / 有機白米, 雞肉	炸豬排X1 豬排-炸	玉米炒蛋 / 雞蛋, 玉米-炒	有機菜+胡蘿蔔 / 有機蔬菜	十全養生湯 高麗菜, 菇	6.3	2.5	2.4	2.0	787

◆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。