

※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                         | 營養成分 | 鈉   | 糖   | 脂肪  | 蛋白質 |
|----|----|------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------|---------------------------|------|-----|-----|-----|-----|
| 1  | 一  | 白飯<br>白米                           | BBQ豬肋X1<br>豬肋、甜椒、豆段、燒 | 洋蔥炒蛋<br>雞蛋、洋蔥、炒       | 有機蔬菜<br>+ 雞絲    | 山粉圓甜湯<br>山粉圓              | 6.0  | 2.5 | 2.4 | 2.0 | 766 |
| 2  | 二  | <b>有機芝麻飯</b><br>有機白米、芝麻            | 咖哩雞<br>雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔、炒   | 豆干豬肉<br>豆干、豬肉、炒       | 有機蔬菜<br>+ 木耳    | 小魚干冬瓜湯<br>冬瓜、小魚干、豬肉       | 6.2  | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 784 |
| 3  | 三  | 糙米飯<br>白米、糙米                       | 焗烤白醬金瓜雞<br>雞肉、南瓜、起司、炒 | 香料肉丸X3<br>肉丸、香料、燒     | 綠色蔬菜<br>+ 玉米    | 番茄燉肉湯<br>番茄、蔬菜、豬肉         | 6.5  | 2.5 | 2.3 | 2.0 | 796 |
| 4  | 四  | <b>古早味肉燥拌麵</b><br>麵、豬絞肉、豆干         | ★卡拉雞X1<br>雞肉、炸        | 蔬拌海帶芽<br>蔬菜、海帶芽、炒     | 有機蔬菜<br>+ 彩椒    | 味噌豆腐湯<br>豆腐、洋蔥、蔬菜         | 6.5  | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 805 |
| 5  | 五  | 玉米火腿蛋炒飯<br>白米、玉米、火腿、雞蛋             | 燒烤雞腿X1<br>雞腿、芝麻、燒     | 鍋炒豬柳<br>豬柳、蔬菜、炒       | 綠色蔬菜<br>+ 金菇    | 飄香筍湯<br>筍、蔬菜              | 6.0  | 2.5 | 2.3 | 2.0 | 761 |
| 8  | 一  | 紅藜飯<br>白米、紅藜                       | 去骨雞腿排X1<br>雞腿排、茼蒿、滷   | 椰漿肉片<br>豬肉、馬鈴薯、炒      | 有機蔬菜<br>+ 有機菇   | 蔬菜豆腐湯<br>蔬菜、豆腐            | 6.0  | 2.5 | 2.4 | 2.0 | 766 |
| 9  | 二  | 有機白飯<br>有機白米                       | 三杯雞排X1<br>雞肉、米、血糕、燒   | 玉米肉蓉蛋<br>雞蛋、玉米、豬絞肉、炒  | 有機蔬菜<br>+ 胡蘿蔔   | 綠豆豆花<br>綠豆、豆花             | 6.0  | 2.5 | 2.3 | 2.0 | 761 |
| 10 | 三  | 炸醬麵<br>麵、豬絞肉、洋蔥、豆干、毛豆              | 翅小腿X2滷蛋X1<br>翅小腿、雞蛋、滷 | 肉絲高麗<br>豬肉、高麗菜、胡蘿蔔、炒  | 綠色蔬菜<br>+ 番茄    | 蘿蔔排骨湯<br>蘿蔔、排骨            | 6.2  | 2.5 | 2.4 | 2.0 | 780 |
| 11 | 四  | 鍋氣炒麵<br>麵                          | ★酥炸魚排X1<br>魚、炸        | 鐵板肉柳<br>豬肉、蔬菜、炒       | 有機蔬菜<br>+ 茼蒿    | 元氣雞湯<br>馬鈴薯、雞肉            | 6.5  | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 805 |
| 12 | 五  | 刈包(花生粉)<br>刈包                      | 飄香控肉X1<br>豬肉、滷        | 菇菇雞丁<br>雞肉、菇、炒        | 綠色蔬菜<br>+ 彩椒    | 酸菜肉片湯<br>蔬菜、酸菜、豬肉         | 6.5  | 2.5 | 2.3 | 2.0 | 796 |
| 15 | 一  | 白飯<br>白米                           | 滷雞排X1<br>雞排、百頁豆腐、菇、滷  | 番茄炒蛋<br>雞蛋、番茄、炒       | 有機蔬菜<br>+ 肉燥    | 珍珠撞奶<br>珍珠、奶粉             | 6.5  | 2.5 | 2.4 | 2.0 | 801 |
| 16 | 二  | 招牌油飯<br>有機白米、糯米                    | 鐵路排骨X1<br>排骨、豆干、滷     | 雞香蒸蛋<br>雞蛋、雞絞肉、蒸      | 有機蔬菜<br>+ 彩椒、金菇 | 鱸魚豆腐湯<br>(生鮮水產品)<br>鱸魚、豆腐 | 6.5  | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 805 |
| 17 | 三  | 海苔香鬆飯<br>白米、海苔香鬆                   | 年糕雞腿X1<br>雞腿、年糕、燒     | 玉米肉茸<br>豬絞肉、玉米、炒      | 綠色蔬菜<br>+ 香菇    | 鮮瓜丸子湯<br>鮮瓜、丸子            | 6.1  | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 777 |
| 18 | 四  | 肉醬義大利麵<br>麵、蔬菜、豬絞肉                 | ★雞翅X1拚薯條<br>雞翅、地瓜薯條、炸 | 焗烤花椰<br>花椰、乳酪絲、烤      | 有機蔬菜<br>+ 胡蘿蔔   | 玉米濃湯<br>玉米、馬鈴薯、胡蘿蔔、雞絞肉    | 6.5  | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 805 |
| 22 | 一  | 奶香起司烏龍麵<br>麵、素蟹絲、菇、洋蔥、起司           | 叉燒肉排X1<br>肉排、燒        | 三寶干丁<br>豆干丁、毛豆、胡蘿蔔、炒  | 有機高麗菜<br>+ 雞絲   | 珍菇雞湯<br>雞肉、珍菇、蘿蔔          | 6.5  | 2.5 | 2.4 | 2.0 | 801 |
| 23 | 二  | 漢堡(每班有機飯)<br>麵包、有機白米               | 乾燒豬排X1<br>豬排、燒        | 奶醬洋薯雞茸<br>雞肉、馬鈴薯、玉米、炒 | 有機蔬菜<br>+ 胡蘿蔔   | 羅宋蔬菜湯<br>蔬菜               | 6.5  | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 805 |
| 24 | 三  | 紫米飯<br>白米、紫米                       | 照燒雞排X1<br>雞肉、燒        | 珊瑚炒蛋<br>雞蛋、胡蘿蔔、炒      | 綠色蔬菜<br>+ 絞肉    | 赤肉羹湯<br>肉羹、蔬菜             | 6.1  | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 777 |
| 25 | 四  | 白飯<br>白米、海苔香鬆                      | ★鹽酥雞排X1<br>雞肉、炸       | 金沙風味豆腐<br>豆腐、豬絞肉、毛豆、燒 | 有機蔬菜<br>+ 彩椒    | 地瓜甜湯<br>地瓜、地瓜圓            | 6.5  | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 805 |
| 26 | 五  | 燕麥飯<br>白米、燕麥                       | 泡菜肉片<br>豬肉、蔬菜、炒       | 雞汁蒸蛋<br>雞蛋、雞絞肉、蒸      | 綠色蔬菜<br>+ 甜柴魚   | 魷魚圈米粉湯<br>米粉、魷魚圈          | 6.5  | 2.5 | 2.3 | 2.0 | 796 |
| 29 | 一  | 玉米水餃/白飯<br>(低中年級X8 高年級行政X10)<br>白飯 | 玉米水餃                  | 肉燥豆干滷蛋X1<br>滷蛋、豆干、豬絞肉 | 有機蔬菜<br>+ 胡蘿蔔   | 大滷湯<br>肉絲、木耳、紅蘿蔔、香菇、竹筍    | 6.2  | 2.5 | 2.4 | 2.0 | 788 |

●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。