

※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)

原產地

行政院衛生署HACCP認證合格廠商 營養師：陳俞瑾(營養)

地址：台北市南港路三段149巷49弄12號

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	水果
1	五	香Q白飯 白米(蒸)	椰漿肉片 豬肉, 洋蔥, 馬鈴薯(炒)	豆腐雞肉 豆腐, 雞肉, 蔬菜(煮)	翠炒高麗 高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳(炒)	有機菜	枸杞雞湯 蔬菜, 雞肉, 枸杞	6.5 2
4	一	薏仁飯 白米, 薏仁(蒸)	筍香滷豬腳 豬肉, 筍, 梅菜(油)	甜蔥炒雞 雞肉, 洋蔥, 蔬菜(炒)	金菇時瓜 鮮瓜, 金菇(燴)	青菜	綠豆西米露 綠豆, 西谷米	7.0
5	二	紅藜飯 白米, 紅藜(蒸)	咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔(燴)	★椒鹽魚X2 魚肉(炸)	清脆白菜 大白菜, 木耳(炒)	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 蔬菜, 豬肉	水果 6.5
6	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	壽喜燒肉片 豬肉, 洋蔥, 白菜, 芝麻(燒)	彩繪炒蛋 洋蔥, 蔬菜, 雞蛋(炒)	拌炒干絲 豆干絲, 胡蘿蔔, 蔬菜(炒)	有機菜	洋芋肉骨茶湯 豬肉, 洋芋, 胡蘿蔔	鮮奶 6.8
7	四	DIY拉麵 (可帶碗喔) 麵條(煮)	燒烤肉排X1 豬肉(烤)	洋蔥玉米 玉米, 洋蔥(炒)	燴炒花椰菜 花椰菜, 胡蘿蔔(炒)	有機菜	味噌豚骨湯 豆腐, 洋蔥, 蔬菜, 味噌	7.0
8	五	香Q白飯 白米(蒸)	莎莎醬雞肉 雞肉, 番茄, 蔬菜(炒)	鐵板豬柳 豬肉, 洋蔥, 蔬菜(炒)	蘿蔔佃煮 蘿蔔, 海帶(煮)	有機菜	綜合蔬菜湯 高麗菜, 蔬菜	水果 6.8 2
11	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥(蒸)	洋芋燉雞 雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 枸杞(燴)	沙茶肉絲 豬肉, 洋蔥, 蔬菜(炒)	海帶滷味 海帶, 豆干(滷)	青菜	大滷湯 豆腐, 筍絲, 木耳, 胡蘿蔔	7.0 2
12	二	香Q白飯 白米(蒸)	紅燒滷肉 豬肉, 蘿蔔, 方干(滷)	★鹽酥雙拼 雞肉, 地瓜(炸)	雲耳筍茸 筍茸, 木耳(炒)	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉	水果 7.0 2
13	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	★香酥魚排X1 (生鮮水產品) 魚排(炸)	腐燒肉燥 豆腐, 豬絞肉(燒)	菇燉冬瓜 冬瓜, 菇, 蔬菜(燴)	有機菜	珍珠黑糖奶 珍珠, 黑糖, 奶	6.8 2
14	四	DIY韓式拌飯	泡菜肉片	烤翅小腿X1	鮮蔬寬粉	有機菜	韓式大醬湯	7.0 2