

※提醒：餐點內有機率會含有骨頭、魚刺，用餐時請小心食用，細嚼且慢嚥。

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：陳俞瑄(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	蛋白/份	米/份	油/份	蛋/份	糖/份	熱量/大卡
8/31	四	香Q白飯 白米(蒸)	塔炒雞丁 雞肉. 蔬菜. 九層塔(炒)	沙茶肉絲 豬肉. 洋蔥. 蔬菜(炒)	玉米炒蛋 雞蛋. 玉米(炒)	有機蔬菜	綠豆薏仁 綠豆. 薏仁(煮)		5.8	2.0	2.5	1.8	714	
4	一	胚芽飯 白米. 胚芽(蒸)	▲蒲燒魚*1 魚肉(蒸)	豬絞肉炸醬 豆干. 豬絞肉. 毛豆. 蔬菜(炒)	木耳竹筍 竹筍. 木耳. 蔬菜(炒)	有機蔬菜	白菜肉片湯 白菜. 豬肉. 蔬菜(煮)		5.5	2.3	2.5	2.0	720	
5	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	梅干燒豬 豬肉. 筒. 梅干菜(燒)	▲烤雞塊*2 雞肉(烤)	腐皮高麗菜 高麗菜. 腐皮. 胡蘿蔔. 木耳(炒)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜. 馬鈴薯. 蔬菜(煮)	乳品	5.6	2.2	2.5	1.6	710	
7	四	紅醬義大利麵 義大利麵. 蔬菜(煮)	滷雞翅*1(帶骨) 雞肉(滷)	田園雞茸 雞絞肉. 毛豆. 玉米(炒)	炒花椰菜 花椰菜. 蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖珍珠奶茶 珍珠. 奶粉. 黑糖(煮)		6.0	2.4	2.5	1.6	753	
11	一	小米飯 白米. 小米(蒸)	毛豆蒸蛋 雞蛋. 毛豆(蒸)	▲烤可樂餅*1 可樂餅(烤)	翠炒黃芽 黃豆芽. 胡蘿蔔. 木耳(炒)	有機蔬菜	昆布玉米湯 海帶片. 玉米. 蔬菜(煮)		5.5	2.2	2.5	2.0	713	
12	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	紅燒魚排*1 (生鮮水產品) 魚排(炸-燒)	肉燥滷蛋 豬肉末. 雞蛋(滷)	胡蘿蔔高麗菜 高麗菜. 胡蘿蔔. 蔬菜(炒)	有機蔬菜	紅豆紫米 紅豆. 紫米(煮)		5.7	2.5	2.5	1.6	739	
14	四	和風炒飯 白米. 蔬菜(炒)	醬滷豬肉 豬肉. 蔬菜(滷)	和風燒雞 雞肉. 蔬菜(燒)	清炒竹筍 竹筍. 蔬菜(炒)	有機蔬菜	枸杞雞湯 蔬菜. 雞肉. 枸杞(煮)	水果	5.5	2.4	2.5	2.0	728	
18	一	糙米飯 白米. 糙米(蒸)	回鍋豆干肉片 豬肉. 豆干. 芹菜(炒)	洋蔥燒雞 雞肉. 洋蔥. 蔬菜(燒)	蒜炒高麗菜 高麗菜. 蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜 地瓜. 黑糖(煮)		5.7	2.3	2.5	2.0	734	
19	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	咖哩雞 雞肉. 馬鈴薯. 胡蘿蔔(炒)	▲海苔粉花枝丸*2 花枝丸. 海苔粉(燒)	芹菜海帶絲 海帶絲. 芹菜. 胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐. 蔬菜. 味噌(煮)	乳品	5.6	2.3	2.5	1.8	722	
21	四	豆菜拌麵 麵條. 豆芽菜(煮)	★去骨炸雞排*1 雞排(炸)	干丁肉燥 豬絞肉. 豆干. 蔬菜(滷)	鮮菇筍片 筍片. 鮮菇. 胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 鮮瓜. 豬肉. 蔬菜(煮)		5.6	2.2	2.8	1.8	728	
23	六	小米飯 白米. 小米(蒸)	照燒肉片 豬肉. 洋蔥. 蔬菜(燒)	菇菇燉雞 雞肉. 鮮菇. 蔬菜(燉)	綜合滷味 海帶. 豆干(滷)	有機蔬菜	番茄高麗菜湯 番茄. 高麗菜(煮)	水果	5.5	2.4	2.5	2.0	728	
25	一	香Q白飯 白米(蒸)	菇菇蒸蛋 雞蛋. 菇(蒸)	瓜仔豆干 豆干. 瓜仔. 蔬菜(滷)	毛豆玉米 玉米. 毛豆. 蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 豆腐. 蔬菜(煮)		5.5	2.5	2.5	2.0	735	
26	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	★▲麥香雞*1 雞肉(炸)	打拋豬肉 豬肉. 洋蔥. 番茄. 九層塔(炒)	木耳白菜 大白菜. 木耳. 蔬菜(炒)	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍. 蔬菜. 肉絲(煮)	TAP 豆奶	5.5	2.3	2.5	2.0	720	
28	四	香鬆飯 白米. 香鬆(煮)	醬炒豚片 豬肉. 蔬菜(炒)	▲地瓜燒魚 魚肉. 地瓜(炸-燒)	芝麻海帶 海帶. 蔬菜. 芝麻(炒)	有機蔬菜	綜合豆仙草 仙草. 綜合豆(煮)		5.3	2.0	2.5	1.6	674	

※ 備註：本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用。全面採用優良認證食材，使用非基因改造米及豆製品，若想了解更詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材特性分析(次/月)			其他分析(次/月)		
豆類及其 製品	魚肉及海 鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品			★油炸品	✓甜湯	
						魚肉類	其他	3次			
2次	2次	5次	5次	12次	2次	3次	1次	3次	2次	5次	