

※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	奶品	水果/點心	蛋類/肉類	蔬菜/豆類	其他/大	
8/31	四	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	塔炒雞丁 <small>雞肉, 蔬菜, 九層塔(炒)</small>	沙茶肉絲 <small>豬肉, 洋蔥, 蔬菜(炒)</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋, 玉米(炒)</small>	有機蔬菜	綠豆薏仁 <small>綠豆, 薏仁(煮)</small>		5.8	2.0	2.5	1.8	714
4	一	胚芽飯 <small>白米, 胚芽(蒸)</small>	▲蒲燒魚*1 <small>魚肉(蒸)</small>	豬絞肉炸醬 <small>豆干, 豬絞肉, 毛豆, 蔬菜(炒)</small>	木耳竹筍 <small>竹筍, 木耳, 蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	白菜肉片湯 <small>白菜, 豬肉, 蔬菜(煮)</small>		5.5	2.3	2.5	2.0	720
5	二	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	梅干燒豬 <small>豬肉, 筍, 梅干菜(燒)</small>	▲烤雞塊*2 <small>雞肉(烤)</small>	腐皮高麗菜 <small>高麗菜, 腐皮, 胡蘿蔔, 木耳(炒)</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜, 馬鈴薯, 蔬菜(煮)</small>	乳品	5.6	2.2	2.5	1.6	710
7	四	紅醬義大利麵 <small>義大利麵, 蔬菜(煮)</small>	滷雞翅*1(帶骨) <small>雞肉(滷)</small>	田園雞茸 <small>雞絞肉, 毛豆, 玉米(炒)</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜, 蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	黑糖珍珠奶 <small>珍珠, 奶粉, 黑糖(煮)</small>		6.0	2.4	2.5	1.6	753
義式													
11	一	小米飯 <small>白米, 小米(蒸)</small>	毛豆蒸蛋 <small>雞蛋, 毛豆(蒸)</small>	▲烤可樂餅*1 <small>可樂餅(烤)</small>	翠炒黃芽 <small>黃豆芽, 胡蘿蔔, 木耳(炒)</small>	有機蔬菜	昆布玉米湯 <small>海帶片, 玉米, 蔬菜(煮)</small>		5.5	2.2	2.5	2.0	713
蔬食日													
12	二	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	紅燒魚排*1 (生鮮水產品) <small>魚排(炸-燒)</small>	肉燥滷蛋 <small>豬肉末, 雞蛋(滷)</small>	胡蘿蔔高麗菜 <small>高麗菜, 胡蘿蔔, 蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	紅豆紫米 <small>紅豆, 紫米(煮)</small>		5.7	2.5	2.5	1.6	739
14	四	和風炒飯 <small>白米, 蔬菜(炒)</small>	醬滷豬肉 <small>豬肉, 蔬菜(滷)</small>	和風燒雞 <small>雞肉, 蔬菜(燒)</small>	清炒竹筍 <small>竹筍, 蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	枸杞雞湯 <small>蔬菜, 雞肉, 枸杞(煮)</small>	水果	5.5	2.4	2.5	2.0	728
18	一	糙米飯 <small>白米, 糙米(蒸)</small>	回鍋豆干肉片 <small>豬肉, 豆干, 芹菜(炒)</small>	洋蔥燒雞 <small>雞肉, 洋蔥, 蔬菜(燒)</small>	蒜炒高麗菜 <small>高麗菜, 蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	黑糖地瓜 <small>地瓜, 黑糖(煮)</small>		5.7	2.3	2.5	2.0	734
19	二	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	咖哩雞 <small>雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔(炒)</small>	▲海苔粉花枝丸*2 <small>花枝丸, 海苔粉(燒)</small>	芹菜海帶絲 <small>海帶絲, 芹菜, 胡蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	日式味噌湯 <small>豆腐, 蔬菜, 味噌(煮)</small>	乳品	5.6	2.3	2.5	1.8	722
日式													
21	四	豆菜拌麵 <small>麵條, 豆芽菜(煮)</small>	★去骨炸雞排*1 <small>雞排(炸)</small>	干丁肉燥 <small>豬絞肉, 豆干, 蔬菜(滷)</small>	鮮菇筍片 <small>筍片, 鮮菇, 胡蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 <small>鮮瓜, 豬肉, 蔬菜(煮)</small>		5.6	2.2	2.8	1.8	728
23	六	小米飯 <small>白米, 小米(蒸)</small>	照燒肉片 <small>豬肉, 洋蔥, 蔬菜(燒)</small>	菇菇燉雞 <small>雞肉, 鮮菇, 蔬菜(燉)</small>	綜合滷味 <small>海帶, 豆干(滷)</small>	有機蔬菜	番茄高麗菜湯 <small>番茄, 高麗菜(煮)</small>	水果	5.5	2.4	2.5	2.0	728
25	一	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	菇菇蒸蛋 <small>雞蛋, 菇(蒸)</small>	瓜仔豆干 <small>豆干, 瓜仔, 蔬菜(滷)</small>	毛豆玉米 <small>玉米, 毛豆, 蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>豆腐, 蔬菜(煮)</small>		5.5	2.5	2.5	2.0	735
蔬食日													
26	二	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	★▲麥香雞*1 <small>雞肉(炸)</small>	打拋豬肉 <small>豬肉, 洋蔥, 番茄, 九層塔(炒)</small>	木耳白菜 <small>大白菜, 木耳, 蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 <small>竹筍, 蔬菜, 肉絲(煮)</small>	TAP 豆奶	5.5	2.3	2.5	2.0	720
南洋													
28	四	香鬆飯 <small>白米, 香鬆(煮)</small>	醬炒豚片 <small>豬肉, 蔬菜(炒)</small>	▲地瓜燒魚 <small>魚肉, 地瓜(炸-燒)</small>	芝麻海帶 <small>海帶, 蔬菜, 芝麻(炒)</small>	有機蔬菜	綜合豆仙草 <small>仙草, 綜合豆(煮)</small>		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，使用非基改玉米及豆製品，若想了解更多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		生鮮食材		▲調理食品		▲加工食品		★油炸品		✓甜湯	
2次		2次		5次		12次		3次		1次		5次	