

※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：陳命瑄(營養字第008067號)

日期	星期	主食	主菜		副菜一	青菜	湯	附品	水果類 (次/份)	海鮮類 (次/份)	雞蛋類 (次/份)		
2	一	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩燉肉 豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燉)	★▲鹽酥雞*3(帶骨) 雞肉(炸)	金菇鮮瓜 鮮瓜,金菇,蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,洋蔥,味噌(煮)		5.6	2.2	2.7	2.0	729
3	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	塔燒雞丁 雞肉,蔬菜,豆腐,九層塔(燒)	玉米肉末 玉米,豬絞肉,洋蔥(炒)	木耳白菜 白菜,木耳,胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	綠豆薏仁 綠豆,薏仁(煮)		5.7	2.0	2.5	2.0	712
4	三	胚芽飯 白米,胚芽(蒸)	滷雞翅*1(帶骨) 雞翅(滷)	豆干肉絲 豬肉,豆干,蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜,胡蘿蔔,木耳(炒)	綠色蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄,馬鈴薯,蔬菜(煮)		5.5	2.2	2.5	2.0	713
5	四	紅醬義大利麵 義大利麵,蔬菜(煮)	里肌肉排*1 肉排(滷)	毛豆雞蓉 雞絞肉,毛豆,蔬菜(炒)	胡蘿蔔花椰 花椰菜,胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,馬鈴薯,蔬菜(煮)	水果	6.0	2.0	3.0	1.5	743
6	五	燕麥飯 白米,燕麥(蒸)	蒜泥肉片 豬肉,蒜泥,蔬菜(炒)	糖醋雞 雞肉,洋蔥,蔬菜(炒)	時蔬粉絲 粉絲,時蔬(炒)	綠色蔬菜	竹筍肉絲湯 豬肉,竹筍,蔬菜(煮)		5.6	2.0	2.5	2.0	705
9	一	雙 ~ 十 ~ 連 ~ 假											
10	二												
11	三	香Q白飯 白米(蒸)	梅菜燉肉 豬肉,筍,梅菜(燉)	★▲炸雞塊*2 雞塊(炸)	炒高麗菜 高麗菜,胡蘿蔔,木耳,油片絲(炒)	綠色蔬菜	大滷湯 豆腐,竹筍,木耳,胡蘿蔔(煮)		5.5	2.0	2.7	2.0	707
12	四	香鬆飯 白米,香鬆(煮)	▲蒲燒魚*1 魚肉(蒸)	白菜肉絲 豬肉,白菜,蔬菜(炒)	滷味海帶 海帶,豆干(滷)	有機蔬菜	紅豆紫米 紅豆,紫米(煮)		5.7	2.0	2.5	2.0	712
13	五	蕎麥飯 白米,蕎麥(蒸)	乾燒雞肉 雞肉,馬鈴薯,甜椒(燒)	肉燥豆腐 豆腐,豬絞肉(燒)	蔬炒玉米 玉米,胡蘿蔔,蔬菜(炒)	綠色蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜,豬肉,蔬菜(煮)		5.6	2.1	2.6	1.8	712
16	一	小米飯 白米,小米(蒸)	照燒油腐 油豆腐,蔬菜,芝麻(燒)	菇菇燉雞 雞肉,鮮菇,蔬菜(燉)	清炒筍絲 筍絲,蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄洋芋湯 番茄,洋芋,蔬菜(煮)		5.5	2.0	2.5	2.0	698
17	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	紅燒魚排*1 (生鮮水產品) 魚肉(燒)	番茄豆腐 豆腐,番茄(炒)	白菜滷 白菜,胡蘿蔔,木耳(滷)	有機蔬菜	枸杞雞湯 蔬菜,雞肉,枸杞(煮)	乳品	5.5	2.0	2.5	2.0	698
18	三	香Q白飯 白米(蒸)	照燒豬肉 豬肉,蔬菜(燒)	豆芽雞絲 豆芽,雞肉絲,蔬菜(炒)	毛豆干丁 豆干丁,毛豆,蔬菜(炒)	綠色蔬菜	珍菇蔬菜湯 蔬菜,珍菇(煮)		5.5	2.0	2.5	1.7	690
19	四	和風炒飯 白米,蔬菜(煮)	翅小腿*1(帶骨) 雞肉(滷)	回鍋肉片 豬肉,豆干,高麗菜(炒)	寬粉蔬菜 寬粉,蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜 地瓜,黑糖(煮)		5.7	2.0	2.5	1.6	702
20	五	糙米飯 白米,糙米(蒸)	竹筍炒肉絲 豬肉,竹筍,蔬菜(炒)	▲蜜汁雞 雞肉,地瓜薯條(炸-燒)	彩繪敏豆 敏豆,蔬菜(炒)	綠色蔬菜	白菜肉片湯 白菜,豬肉,蔬菜(煮)		5.6	2.0	2.5	2.0	705
23	一	紅藜飯 白米,紅藜(蒸)	泡菜肉片(不辣) 豬肉,大白菜,洋蔥(炒)	▲可樂餅*1 可樂餅(烤)	翠炒黃芽 黃豆芽,蔬菜(炒)	有機蔬菜	綜合仙草 仙草,綜合豆(煮)		6.5	2.0	2.6	2.0	772
24	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燉)	壽喜燒肉片 豬肉,洋蔥,蔬菜(燒)	燴鮮瓜 鮮瓜,蔬菜(燴)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,洋蔥,蔬菜,味噌(煮)	水果	5.5	2.1	2.5	2.0	705
25	三	紫米飯 白米,紫米(煮)	五香滷肉 豬肉,蔬菜(滷)	田園雞丁 雞肉,洋蔥,玉米,毛豆(蒸)	海帶干絲 海帶,豆干絲,胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	香菇筍湯 竹筍,香菇,蔬菜(煮)		5.5	2.0	2.5	2.0	698
26	四	豆菜拌麵 麵條,豆芽菜(煮)	★炸雞排*1 雞排(炸)	古早肉燥 豬肉,干丁,蔬菜(滷)	鍋燒白菜 白菜,胡蘿蔔,木耳(燒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 豬肉,馬鈴薯,蔬菜(煮)		5.5	2.0	3.0	2.0	720
27	五	薏仁飯 白米,薏仁(蒸)	茄汁洋芋雞 雞肉,洋芋,番茄,蔬菜(炒)	▲海苔粉花枝丸*2 花枝丸,海苔粉(燒)	蒜香玉米 玉米,蔬菜,蒜(炒)	綠色蔬菜	什錦肉絲湯 蔬菜,金針,豬肉(煮)		5.6	2.2	2.8	1.6	723
30	一	香Q白飯 白米(蒸)	蘿蔔油豆腐 油豆腐,蘿蔔,毛豆(滷)	白醬南瓜雞 雞肉,南瓜,玉米(炒)	鮮炒竹筍 竹筍,蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆(煮)	乳品	5.8	2.0	2.6	2.0	723
31	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	▲麥香雞*1 雞肉(烤)	打拋肉醬 豬肉,洋蔥,番茄,九層塔(炒)	腐皮白菜 白菜,腐皮,木耳(炒)	有機蔬菜	時瓜雞湯 時瓜,蔬菜,雞肉(煮)		5.5	2.0	2.7	2.0	707
※ 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)													
主類菜類		豬肉		雞肉		生鮮食材		▲調理食品		副菜食材特性分析(次/月)		其他分析(次/月)	
魚肉類		雞肉類		海鮮類		▲加工食品		魚肉類		其他		★油炸品	
2次		2次		2次		18次		2次		3次		5次	
2次		2次		2次		18次		2次		3次		5次	