

※提醒：餐點內含有骨頭、魚刺，用餐時請小心食用，細嚼慢嚥。

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 編號:109 營養師:陳會理

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	飲品	5-9時	9-12時	12-2時	2-5時	5-8時	8-11時
1	四	紅藜飯	肉角鴿蛋*2	★炸雞塊*3	清炒筍絲	有機蔬菜	小魚豆腐湯	豆漿	5.4	2.5	2.6	2.0	733	
		白米.紅藜(蒸)	豬肉.鴿蛋.海帶(油)	雞塊(炸)	筍絲.木耳.胡蘿蔔(炒)		豆腐.小魚.高麗菜(煮)							
2	五	燕麥飯	三杯雞	豆干豬肉	珍菇高麗菜	綠色蔬菜	番茄洋芋湯		5.6	2.5	2.5	2.0	742	
		白米.燕麥(蒸)	雞肉.米血糕.九層塔(炒)	豆干.芹菜.豬肉(炒)	高麗菜.珍菇.蔬菜(炒)		番茄.洋芋.胡蘿蔔(煮)							
5	一	義大利麵	★炸海鮮排*1	番茄肉醬	彩椒花椰菜	有機蔬菜	南瓜濃湯		6.0	2.4	3.0	2.0	785	
義式		麵條(煮)	海鮮排(炸)	豬肉.洋葱.番茄(煮)	花椰菜.彩椒(炒)		南瓜.胡蘿蔔.雞蛋.馬鈴薯(煮)							
6	二	有機白米飯	醬燒魚排*1 (生鮮水產品)	咖哩豬	腐皮高麗菜	有機蔬菜	關東煮湯		6.0	2.6	2.6	2.0	782	
		有機白米(蒸)	魚肉(燒)	豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔(炒)	高麗菜.豆腐皮.蔬菜(炒)		蔬菜.油豆腐.丸子.黑輪(煮)							
7	三	十穀飯	蒜泥肉片	脆瓜燒雞	海帶干絲	綠色蔬菜	黃瓜大骨湯		5.4	2.6	2.5	2.0	736	
		白米.十穀(蒸)	豬肉.蒜泥.高麗菜(煮)	雞肉.脆瓜.蔬菜(燒)	海帶.豆干絲.芹菜.胡蘿蔔(炒)		大黃瓜.大骨.蔬菜(煮)							
8	四	胚芽飯	香料燉雞	番茄豆腐蛋	芋頭白菜	有機蔬菜	竹筍肉絲湯	豆漿	5.5	2.5	2.5	2.0	735	
		白米.胚芽(蒸)	雞肉.馬鈴薯.胡蘿蔔.香料(燉)	豆腐.番茄.雞蛋(炒)	白菜.芋頭.木耳.蔬菜(炒)		竹筍.豬肉.蔬菜(煮)							
9	五	薏仁飯	蔥爆豬柳	彩繪干丁	金菇黃瓜	綠色蔬菜	味噌豆腐湯		5.4	2.5	2.5	2.0	728	
		白米.薏仁(蒸)	豬肉.洋葱(炒)	豆干丁.蔬菜(炒)	黃瓜.金針菇.胡蘿蔔(炒)		味噌.豆腐.洋葱(煮)							
12	一	蕎麥飯	海苔蒸蛋	白菜豆皮	馬鈴薯玉米	有機蔬菜	黑糖地瓜		6.0	2.6	2.4	2.0	773	
蔬食日		白米.蕎麥(蒸)	雞蛋.海苔絲(蒸)	白菜.豆皮.木耳.蔬菜(炒)	玉米粒.馬鈴薯.毛豆(炒)		地瓜.黑糖.地瓜圓(煮)							
13	二	有機白米飯	★▲麥香雞*1	打拋豬肉	高麗菜粉絲	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	乳品	5.8	2.7	2.7	2.0	780	
南洋		有機白米(蒸)	雞排(炸)	豬肉.洋葱.番茄.九層塔(炒)	高麗菜.冬粉.蔬菜(炒)		冬瓜.豬肉.薑絲(煮)							
14	三	香鬆飯	回鍋肉片	小黃瓜雞丁	芝麻海帶根	綠色蔬菜	大滷湯		5.5	2.5	2.4	2.0	731	
		白米.香鬆(蒸)	豬肉.豆干.高麗菜(炒)	雞絞肉.小黃瓜丁.蔬菜(炒)	海帶根.芝麻.蔬菜(炒)		豆腐.筍絲.木耳(煮)							
15	四	小米飯	泡菜肉片	韭菜黃芽	▲可樂餅*1	有機蔬菜	馬鈴薯雞湯	TAP 豆奶	5.8	2.5	2.5	2.0	756	
韓式		白米.小米(蒸)	豬肉.泡菜.白菜(炒)	豆芽.木耳.韭菜.胡蘿蔔(炒)	可樂餅(烤)		雞肉.馬鈴薯.胡蘿蔔(煮)							
16	五	香Q白飯	冬瓜燉雞	肉燥豆腐	燴炒鮮筍	綠色蔬菜	白菜赤肉湯		5.5	2.5	2.5	2.0	735	
		白米(蒸)	雞肉.冬瓜.鮮菇.蔬菜(燉)	豬肉.豆腐(燒)	鮮筍.木耳.蔬菜(炒)		豬肉.白菜.蔥.蔬菜(煮)							
17	六	紫米飯	白醬雞丁	▲虱目魚輪*1	紅蘿蔔絲瓜	綠色蔬菜	番茄蔬菜湯		5.6	2.5	2.5	2.0	742	
		白米.紫米(蒸)	雞肉.南瓜.玉米(燉)	虱目魚輪(煮)	絲瓜.紅蘿蔔(煮)		番茄.高麗菜.蔬菜(煮)							
19	一	炒米粉	鹹香蒸肉	菇菇燉雞	木耳豆芽	有機蔬菜	綠豆薏仁		6.0	2.5	2.5	2.0	770	
		麵條.洋葱.蔬菜(炒)	豬肉.蔬菜(蒸)	雞肉.高麗菜.鮮菇(燉)	豆芽菜.芹菜.蔬菜(炒)		綠豆.薏仁(煮)							
20	二	有機白米飯	蒲燒魚*1	筍干肉角	白菜寬粉	有機蔬菜	玉米豆腐湯	豆漿	5.7	2.5	2.7	2.0	758	
		有機白米(蒸)	魚肉(蒸)	豬肉.筍.梅干菜(油)	白菜.香菇.木耳.胡蘿蔔.寬粉(炒)		豆腐.玉米.蔬菜(煮)							
21	三	糙米飯	糖醋雞	醬爆干片	▲鍋貼*1	綠色蔬菜	枸杞肉骨茶湯		5.6	2.6	2.6	2.0	754	
		白米.糙米(蒸)	雞肉.洋葱.洋芋(燉)	豆干片.芹菜.胡蘿蔔(炒)	鍋貼(烤)		豬肉.高麗菜.枸杞(煮)							
22	四	端 ~ 午 ~ 連 ~ 假												
23	五	端 ~ 午 ~ 連 ~ 假												
26	一	小米飯	▲芝麻包*1	茄汁豆腐	蒜炒敏豆	有機蔬菜	麵線羹		6.0	2.5	2.6	2.0	775	
蔬食日		白米.小米(蒸)	芝麻包(蒸)	豆腐.洋葱.番茄(燒)	敏豆.胡蘿蔔.杏鮑菇(炒)		麵線.筍絲.木耳(煮)							
27	二	有機白米飯	蜜汁雞柳*1	豬肉毛豆炒蛋	玉筍高麗菜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	乳品	5.7	2.6	2.7	2.0	766	
		有機白米(蒸)	雞肉(燒)	雞蛋.毛豆.豬肉(炒)	高麗菜.玉米筍.蔬菜(炒)		味噌.豆腐.洋葱(煮)							
28	三	香Q白飯	咖哩雞	壽喜燒肉片	海帶豆干	綠色蔬菜	黃瓜排骨湯		5.6	2.6	2.5	2.0	750	
日式		白米(蒸)	雞肉.馬鈴薯.胡蘿蔔(炒)	豬肉.大白菜.雲耳.蔬菜(燒)	海帶.豆干(油)		黃瓜.豬肉(煮)							
29	四	豆菜拌麵	★香酥雞排*1	干丁肉燥	白菜滷	有機蔬菜	紅豆包心圓	豆漿	6.0	2.5	2.8	2.0	784	
		麵條.豆芽菜(煮)	雞排(炸)	豬絞肉.豆干(油)	白菜.蔬菜(油)		紅豆.包心圓(煮)							

※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。

豆類及其製品	主菜種類(次/月)				副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
	◎魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲加工食品	★油炸品	✓甜湯	
2次	3次	6次	9次	18次	4次	4次	3次	