

※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	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	附品	營養成分	營養成分	營養成分	營養成分	營養成分
8/30	三	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)	什錦白菜 大白菜,木耳,胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	鮮筍肉絲湯 鮮筍,蔬菜,豬肉(煮)		5.5	2.3	2.6	2.0	725
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)	豆漿	5.8	2.0	2.5	1.8	714
1	五	薏仁飯 白米,薏仁(蒸)	蒜泥肉片 豬肉,蒜,高麗菜(炒)	糖醋雞 雞肉,蔬菜(炒)	家常粉絲 冬粉,蔬菜(炒)	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,蔬菜,味噌(煮)		5.5	2.3	2.5	2.0	720
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,筍,梅干菜(燒)	★▲炸雞塊*2 雞肉(炸)	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
6	三	蕎麥飯 白米,蕎麥(蒸)	乾炒雞肉 雞肉,馬鈴薯,甜椒(炒)	壽喜燒肉片 豬肉,白菜,蔬菜(燒)	干絲海帶 豆干絲,海帶,胡蘿蔔,芹菜(炒)	綠色蔬菜	鮮瓜大骨湯 鮮瓜,豬肉,蔬菜(煮)		5.5	2.4	2.5	2.0	728
7	四	義大利麵 義大利麵(煮)	滷雞翅*1(帶骨) 雞肉(滷)	番茄肉醬 豬肉,番茄,洋蔥(炒)	炒花椰菜 花椰菜,蔬菜(炒)	有機蔬菜	珍珠奶茶 珍珠,奶粉,茶包(煮)	豆漿	6.0	2.4	2.5	1.6	753
8	五	香Q白飯 白米(蒸)	脆瓜燒雞 雞肉,脆瓜,蔬菜(燒)	京醬豬柳 豬肉,蔬菜(炒)	蔬燉白菜 大白菜,蔬菜(炒)	綠色蔬菜	番茄洋芋湯 番茄,洋芋,蔬菜(煮)		5.5	2.1	2.5	2.0	705
11	一	小米飯 白米,小米(蒸)	毛豆蒸蛋 雞蛋,毛豆(蒸)	★▲炸可樂餅*1 可樂餅(炸)	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)	TAP 豆奶	5.7	2.5	2.5	1.6	739
13	三	香Q白飯 白米(蒸)	香料洋芋雞 雞肉,洋芋,蔬菜(燒)	豬肉小炒 豬肉,豆干,蔬菜(炒)	鍋燒白菜 白菜,蔬菜(燒)	綠色蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑絲(煮)		5.5	2.2	2.5	2.0	713
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)	豆漿	5.5	2.4	2.5	2.0	728
15	五	香Q白飯 白米(蒸)	糖醋肉 豬肉,洋蔥,蔬菜(炒)	雞絞肉豆腐 雞絞肉,豆腐,毛豆(燒)	珍菇鮮瓜 鮮瓜,珍菇,蔬菜(炒)	綠色蔬菜	時蔬肉絲湯 豬肉,蔬菜,金針(煮)		5.5	2.5	2.5	2.0	735
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
20	三	芝麻飯 白米,芝麻(蒸)	甜醬玉米雞 雞肉,玉米,蔬菜(燒)	白菜肉絲 豬肉,白菜,蔬菜(炒)	蔬菜寬粉 寬粉,蔬菜(炒)	綠色蔬菜	肉骨茶湯 馬鈴薯,蔬菜,枸杞,豬肉(煮)		5.6	2.3	2.5	2.0	727
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)	豆漿	5.6	2.2	2.8	1.8	728
22	五	香Q白飯 白米(蒸)	里肌肉排*1 肉排(滷)	番茄豆腐炒蛋 豆腐,番茄,雞蛋(炒)	白菜滷 白菜,胡蘿蔔,木耳(滷)	綠色蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔,芹菜,豬肉(煮)		5.5	2.4	2.5	2.0	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)		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	<b>校 ~ 外 ~ 教 ~ 學 ~ 停 ~ 餐</b>											
27	三	紅藜飯 白米,紅藜(蒸)	白醬南瓜雞 雞肉,南瓜,玉米(燉)	豆干肉絲 豬肉,豆干,蔬菜(炒)	彩蔬菜豆 菜豆,彩椒(炒)	綠色蔬菜	馬鈴薯雞湯 馬鈴薯,蔬菜,雞肉(煮)		5.6	2.2	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)	豆漿	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	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品			★油炸品			✓甜湯
2次	2次	9次	9次	21次	1次	魚肉類	其他		★油炸品			✓甜湯
						4次	1次		4次			5次