

※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	午餐/份	晚餐/份	晚餐/份	晚餐/份	晚餐/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 雞肉(炸)	金菇鮮瓜 鮮瓜, 金菇, 蔬菜(炒)	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 洋蔥, 味噌(煮)		6.5	2.5	2.8	2.0	819
3	二	薏仁飯 白米, 薏仁(蒸)	塔燒雞丁 雞肉, 蔬菜, 油豆腐, 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)	綠色蔬菜	榨菜豬肉湯 蔬菜, 榨菜, 豬肉(煮)	水果	6.5	2.6	2.5	2.0	813
4	三	有機白米飯 有機白米(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)	有機蔬菜	黑糖珍珠奶 珍珠, 黑糖, 奶粉(煮)		6.8	2.5	2.5	2.0	826
5	四 義式	紅醬義大利麵 義大利麵, 蔬菜(煮)	里肌肉排*1 肉排(滷)	番茄肉醬 豬肉, 蔬菜(炒)	★▲地瓜薯條 地瓜(炸)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 馬鈴薯, 蔬菜(煮)		7.0	2.5	2.8	1.8	849
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)	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 豬肉, 竹筍, 蔬菜(煮)	水果	6.7	2.5	2.6	2.0	824

雙 ~ 十 ~ 連 ~ 假

11	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	梅菜燉肉 豬肉, 筍, 梅菜(燉)	★▲炸雞塊*3 雞塊(炸)	炒高麗菜 高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳, 油片絲(炒)	有機蔬菜	大滷湯 豆腐, 竹筍, 木耳, 胡蘿蔔(煮)	鮮奶	6.5	2.5	2.8	2.0	819
12	四 日式	和風炒烏龍 麵條, 蔬菜(炒)	生鮮橙汁魚排*1 魚肉(燒), 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)		6.8	2.5	2.7	2.0	835
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)	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜, 豬肉, 蔬菜(煮)	水果	6.7	2.5	2.5	2.0	819
16	一	小米飯 白米, 小米(蒸)	沙茶豬柳 豬肉, 洋蔥, 蔬菜(炒)	菇菇燉雞 雞肉, 鮮菇, 蔬菜(燉)	清炒筍絲 筍絲, 蔬菜(炒)	綠色蔬菜	番茄洋芋湯 番茄, 洋芋, 蔬菜(煮)	TAP 豆奶	6.5	2.5	2.5	2.0	805
17	二	香Q白飯 白米(蒸)	▲蒲燒魚*1 魚肉(蒸)	番茄豆腐 豆腐, 番茄(炒)	白菜滷 白菜, 胡蘿蔔, 木耳(滷)	綠色蔬菜	枸杞雞湯 蔬菜, 雞肉, 枸杞(煮)	水果	6.5	2.5	2.5	2.0	805
18	三	有機白米飯 有機白米(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)	有機蔬菜	珍菇蔬菜湯 蔬菜, 珍菇(煮)		6.5	2.6	2.5	2.2	818
19	四 台式	香鬆飯 白米, 香鬆(煮)	回鍋肉片 豬肉, 豆干, 高麗菜(炒)	翅小腿*1 雞肉(滷)	寬粉蔬菜 寬粉, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜 地瓜, 黑糖(煮)		6.8	2.5	2.5	2.0	826
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)	有機蔬菜	白菜肉片湯 白菜, 豬肉, 蔬菜(煮)	水果	6.5	2.5	2.8	2.0	819
23	一 韓式	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)	綠色蔬菜	綜合仙草 仙草, 綜合豆(煮)		6.8	2.5	2.5	2.0	826
24	二	香Q白飯 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)	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 洋蔥, 蔬菜, 味噌(煮)	水果	6.6	2.6	2.5	2.0	820
25	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	五香滷肉 豬肉, 蔬菜(滷)	宮保雞丁 雞肉, 洋蔥, 花生, 蔬菜(炒)	海帶干絲 海帶, 豆干絲, 胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	香菇筍湯 竹筍, 香菇, 蔬菜(煮)	鮮奶	6.5	2.6	2.5	2.0	813
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)		6.5	2.6	3.0	2.0	835
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)	有機蔬菜	什錦肉絲湯 蔬菜, 金針, 豬肉(煮)	水果	6.7	2.5	2.5	2.0	819
30	一	香Q白飯 白米(蒸)	白醬南瓜雞 雞肉, 南瓜, 玉米(炒)	豬肉小炒 豬肉, 豆干, 蔬菜(炒)	鮮炒竹筍 竹筍, 蔬菜(炒)	綠色蔬菜	綠豆湯 綠豆(煮)		6.8	2.5	2.5	2.0	826
31	二	香Q白飯 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)	綠色蔬菜	時瓜雞湯 時瓜, 蔬菜, 雞肉(煮)	水果	6.5	2.6	2.7	2.0	822

※ 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	豬肉	雞肉	生鮮食材		▲調理食品		▲加工食品		★油炸品	✔燉湯		
		魚肉類	其他										
0次	2次	10次	8次	18次		2次		4次	2次	4次	5次		