



地址:台北市南港路三段149巷49弄12號

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜一	青菜	湯	附品	烹調 時間	烹調 溫度	份量	小童 減半
6	四	香Q白飯	咖哩雞	蒜泥肉片	海帶豆干	有機蔬菜	綠豆西米露		67	2.5	2.3	2.0
		白米(蒸)	雞肉.馬鈴薯.胡蘿蔔(燉)	豬肉.蒜.豆芽(炒)	海帶.豆干(滷)		綠豆.西谷米(煮)					
7	五	薏仁飯	豆腐燒肉	★甜不辣炸雞*2	木耳高麗菜	有機蔬菜	冬瓜排骨湯		68	2.3	2.5	2.0
		白米.薏仁(蒸)	豬肉.豆腐(燒)	雞肉.九層塔(炸) 甜不辣	高麗菜.木耳(炒)		冬瓜.豬肉(煮)					
10	一	小米飯	三杯雞	蔥爆肉絲	海苔絲蒸蛋	綠色蔬菜	大滷湯		67	2.5	2.3	2.0
		白米.小米(蒸)	雞肉.米血糕.九層塔(炒)	豬肉.洋蔥.青蔥(炒)	雞蛋.海苔絲(蒸)		豆腐.筍絲.木耳(煮)					
11	二	紅醬義大利麵	★炸豬排*1	玉米毛豆雞茸	胡蘿蔔花椰	綠色蔬菜	南瓜濃湯		68	2.3	2.5	2.0
義式		麵條(煮)	豬排(炸)	雞絞肉.玉米.毛豆(炒)	花椰菜.胡蘿蔔(炒)		雞蛋.南瓜.馬鈴薯(煮)					
12	三	有機白米飯	乾炒雞丁	回鍋肉片	鮮菇筍絲	有機蔬菜	蘿蔔丸子湯		65	2.5	2.3	2.2
		有機白米(蒸)	雞肉.馬鈴薯.甜椒.花生(炒)	豬肉.回鍋豆干片.高麗菜(炒)	筍絲.鮮菇.木耳(炒)		蘿蔔.丸子.芹菜(煮)					
13	四	蕎麥飯	里肌肉排*1	香料嫩雞	番茄豆腐炒蛋	有機蔬菜	QQ圓仙草		68	2.5	2.5	2.0
		白米.蕎麥(蒸)	豬肉(燒)	雞肉.馬鈴薯.香料(燉)	雞蛋.番茄.豆腐(炒)		仙草汁.QQ圓(煮)					
14	五	香Q白飯	蘿蔔燉肉	▲烤雞塊*3	白菜滷	有機蔬菜	洋芋雞湯		66	2.5	2.3	2.3
		白米(蒸)	豬肉.蘿蔔(燉)	雞肉(烤)	白菜.珍菇.木耳(滷)		洋芋.雞肉.蔬菜(煮)					
17	一	糙米飯	奶香南瓜雞	豬肉小炒	金菇鮮瓜	綠色蔬菜	番茄蔬菜湯		67	2.5	2.3	2.0
		白米.糙米(蒸)	雞肉.南瓜.玉米.奶粉(炒)	豬肉絲.豆干.芹菜(炒)	鮮瓜.金菇.蔬菜(煮)		番茄.馬鈴薯.高麗菜(煮)					
18	二	香Q白飯	★炸豬排*1	筍干滷肉	燴白菜	綠色蔬菜	黑糖地瓜		68	2.3	2.5	2.0
古早味		白米(蒸)	豬排(炸)	豬肉.筍干.梅菜(滷)	白菜.胡蘿蔔.木耳(燴)		黑糖.地瓜.地瓜圓(煮)					
19	三	有機白米飯	糖醋炒肉	雞肉鮑菇炒蛋	豆皮高麗菜	有機蔬菜	紅棗冬瓜湯		65	2.5	2.3	2.2
		有機白米(蒸)	豬肉.洋蔥.彩椒(炒)	雞蛋.雞肉.杏鮑菇.馬鈴薯(炒)	高麗菜.豆皮.胡蘿蔔(炒)		冬瓜.紅棗.大骨(煮)					
20	四	豆菜拌麵	★去骨雞排*1	瓜仔肉燥	蒜香玉米	有機蔬菜	竹筍肉絲湯		68	2.5	2.5	2.0
		麵條.豆芽菜(煮)	雞排(炸)	豬絞肉.瓜仔.豆干(滷)	玉米粒.胡蘿蔔.馬鈴薯.蒜頭(炒)		筍絲.豬肉.蔬菜(煮)					
21	五	紅藜飯	薑汁燒肉	海苔魚塊*2 (生鮮水產品)	雞絞肉蒸蛋	有機蔬菜	芹菜蘿蔔湯		66	2.5	2.3	2.3
		白米.紅藜(蒸)	豬肉.洋蔥.薑(燒)	魚肉(燒)	雞蛋.雞肉(蒸)		蘿蔔.芹菜.豬肉(煮)					
24	一	蕎麥飯	★▲炸雞堡排*1	豬肉油豆腐	玉筍花椰	綠色蔬菜	玉米濃湯	TAP豆奶	65	2.5	2.3	2.2
		白米.蕎麥(蒸)	雞排(炸)	油豆腐.豬肉(滷)	花椰菜.玉米筍.胡蘿蔔(炒)		玉米.雞蛋.馬鈴薯(煮)					
25	二	香Q白飯	咖哩豬	壽喜燒雞丁	蔬菜冬粉	綠色蔬菜	味噌豆腐湯		65	2.5	2.3	2.2
		白米(蒸)	豬肉.馬鈴薯.胡蘿蔔(燒)	雞肉.白菜.雲耳(燒)	粉絲.小黃瓜.香菇.蔬菜(炒)		豆腐.蘿蔔.洋蔥(煮)					
26	三	有機白米飯	菇菇燉雞	沙嗲肉絲	毛豆炒蛋	有機蔬菜	肉骨茶湯		68	2.5	2.5	2.2
		有機白米(蒸)	雞肉.鮮菇.蔬菜(燉)	豬肉.洋蔥.沙嗲醬(炒)	雞蛋.毛豆.玉米(炒)		豬肉.馬鈴薯.紅棗(煮)					
27	四	香鬆飯	蒲燒蒸魚*1	泡菜肉片	可樂餅*1	有機蔬菜	紅豆紫米		68	2.5	2.5	2.0
韓式		白米.香鬆(蒸)	魚肉(蒸)	豬肉.泡菜.蔬菜(炒)	可樂餅*1(烤)		紅豆.紫米(煮)					
28	五	薏仁飯	蜜汁乾燒雞	甜柴魚肉條	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	赤肉白菜羹		68	2.5	2.4	2.2
		白米.薏仁(蒸)	雞肉.地瓜(燒)	豬肉.甜條.甜柴魚(烤)	雞蛋.洋蔥.胡蘿蔔.豬絞肉(炒)		白菜.豬肉.蔬菜(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。												
		主菜種類(次/月)			副菜食材分析(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	▲加工食品	★油炸品	✔甜湯			
0次		1次		8次	8次	16次	2次	5次	4次			