

\*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:陳命瑄

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜一	青菜	湯	飲品	***	***	***	***	***
1	四	紅藜飯 白米、紅藜(蒸)	★鹽酥雞*3(帶骨) 雞肉、九層塔(炸)	肉角鴿蛋*2 豬肉、鴿蛋、海帶(油)	清炒筍絲 筍絲、木耳、胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜 小魚豆腐湯 豆腐、小魚、高麗菜(煮)			6.5	2.7	2.7	2.0	829
2	五	燕麥飯 白米、燕麥(蒸)	塔香炒雞 雞肉、米血糕、九層塔(炒)	豆干豬肉 豆干、芹菜、豬肉(炒)	珍菇高麗菜 高麗菜、珍菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜 番茄洋芋湯 番茄、洋芋、胡蘿蔔(煮)			6.8	2.5	2.5	2.1	829
5	一	紅醬義大利麵 義式 麵條、豬肉、洋蔥、番茄(煮)	★炸豬排*1 豬排(炸)	毛豆雞茸 毛豆、雞絞肉、玉米(炒)	彩椒花椰菜 花椰菜、彩椒(炒)	綠色蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、胡蘿蔔、雞蛋、馬鈴薯(煮)			7.0	2.6	2.7	2.0	857
6	二	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(炒)	▲烤雞塊*3 雞塊(烤)	日式蒸蛋 雞蛋(蒸)	綠色蔬菜 關東煮湯 蔬菜、油豆腐、丸子、黑輪(煮)			7.0	2.3	2.6	2.0	830
7	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	蒜泥肉片 豬肉、蒜泥、高麗菜(煮)	脆瓜燒雞 雞肉、脆瓜、蔬菜(燒)	海帶干絲 海帶、豆干絲、芹菜、胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜 黃瓜大骨湯 大黃瓜、大骨、蔬菜(煮)			6.5	2.6	2.4	2.2	813
8	四	胚芽飯 白米、胚芽(蒸)	照燒魚排*1 魚排(燒)	香料燉雞 雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔、香料(燉)	番茄豆腐蛋 豆腐、番茄、雞蛋(炒)	有機蔬菜 竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉、蔬菜(煮)			6.5	2.6	2.3	2.0	804
9	五	白醬焗烤飯 白米、蔬菜、乳酪(烤)	義式海鮮 馬鈴薯、蔬菜、蝦子、魷魚(炒)	雞肉串*1 雞肉串(烤)	金菇黃瓜 黃瓜、金針菇、胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜 珍珠奶茶 珍珠、奶粉、茶包(煮)			6.5	2.7	2.3	2.0	811
12	一	招牌油飯 糯米、香菇、蝦米(蒸)	乾炒雞肉 雞肉、馬鈴薯、甜椒(炒)	白菜肉絲 白菜、豬肉、木耳、蔬菜(炒)	馬鈴薯玉米 玉米粒、馬鈴薯、毛豆(炒)	綠色蔬菜 黑糖地瓜 地瓜、黑糖、地瓜圓(煮)			6.8	2.5	2.2	2.0	813
13	二	香Q白飯 南洋 白米(蒸)	★▲麥香雞*1 雞排(炸)	打拋豬肉 豬肉、洋蔥、番茄、九層塔(炒)	胡蘿蔔炒蛋 胡蘿蔔、蔬菜、雞蛋(炒)	綠色蔬菜 冬瓜排骨湯 冬瓜、豬肉、薑絲(煮)			6.8	2.5	2.6	2.0	831
14	三	有機香鬆飯 有機白米、香鬆(蒸)	回鍋肉片 豬肉、豆干、高麗菜(炒)	小黃瓜雞丁 雞絞肉、小黃瓜丁、蔬菜(炒)	芝麻海帶根 海帶根、芝麻、蔬菜(炒)	有機蔬菜 大滷湯 豆腐、筍絲、木耳(煮)			6.5	2.5	2.5	2.2	810
15	四	小米飯 韓式 白米、小米(蒸)	紅燒魚排*1 (生鮮水產品) 魚肉(燒)	泡菜肉片 豬肉、泡菜、白菜(炒)	▲可樂餅*1 可樂餅(烤)	有機蔬菜 馬鈴薯雞湯 雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔(煮)			6.6	2.7	2.6	2.0	832
16	五	香Q白飯 白米(蒸)	滷排骨*1(帶骨) 排骨(滷)	冬瓜燉雞 雞肉、冬瓜、鮮菇、蔬菜(燉)	燴炒鮮筍 鮮筍、木耳、蔬菜(炒)	有機蔬菜 白菜赤肉湯 豬肉、白菜、蔥、蔬菜(煮)			6.5	2.5	2.5	2.0	805
17	六	紫米飯 白米、紫米(蒸)	白醬雞丁 雞肉、南瓜、玉米(燉)	虱目魚輪*1 虱目魚輪(煮)	田園炒蛋 毛豆、蔬菜、雞蛋(炒)	有機蔬菜 番茄蔬菜湯 番茄、高麗菜、蔬菜(煮)			6.7	2.4	2.6	2.0	816
19	一	炒米粉 麵條、洋蔥、蔬菜(炒)	菇菇燉雞 雞肉、高麗菜、鮮菇(燉)	★酥炸魚片*1 魚片(炸)	木耳豆芽 豆芽菜、芹菜、蔬菜(炒)	綠色蔬菜 綠豆薏仁 綠豆、薏仁(煮)			6.8	2.3	2.5	2.1	814
20	二	香Q白飯 白米(蒸)	筍干肉角 豬肉、筍、梅干菜(油)	翅小腿*1(帶骨) 雞肉(油)	肉燥蒸蛋 雞蛋、豬肉(蒸)	綠色蔬菜 玉米豆腐湯 豆腐、玉米、蔬菜(煮)			6.8	2.5	2.4	2.0	822
21	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	糖醋雞 雞肉、洋蔥、洋芋(燉)	柴魚豬肉條*3 豬肉、甜不辣條、柴魚(燒)	▲鍋貼*2 鍋貼(烤)	有機蔬菜 枸杞肉骨茶湯 豬肉、高麗菜、枸杞(煮)			6.8	2.6	2.5	1.8	829
22	四	端 ~ 午 ~ 連 ~ 假											
23	五	端 ~ 午 ~ 連 ~ 假											
26	一	刈包 刈包、花生糖粉(蒸)	里肌肉排*1 豬肉(滷)	茄汁燒魚*2 魚肉、洋蔥、番茄(燒)	蒜炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	綠色蔬菜 肉羹麵線 麵線、肉羹、筍絲、木耳(煮)	TA P豆 奶	7.0	2.3	2.5	2.0	825	
27	二	香Q白飯 白米(蒸)	蜜汁燒雞(帶骨) 雞肉、地瓜、芝麻(燒)	▲烤肉丸*1 肉丸(烤)	豬肉毛豆炒蛋 雞蛋、毛豆、豬肉(炒)	綠色蔬菜 味噌豆腐湯 味噌、豆腐、洋蔥(煮)			6.8	2.3	2.5	2.0	811
28	三	有機白米飯 日式 有機白米(蒸)	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔(炒)	壽喜燒肉片 豬肉、大白菜、雲耳、蔬菜(燒)	海帶豆干 海帶、豆干(油)	有機蔬菜 紅豆包心圓 紅豆、包心圓(煮)			6.6	2.7	2.5	2.2	832
29	四	豆菜拌麵 麵條、豆芽菜(煮)	★香酥雞排*1 雞排(炸)	干丁肉燥 豬絞肉、豆干(油)	白菜滷 白菜、蔬菜(滷)	有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨、蔬菜(煮)			7.0	2.8	2.6	2.0	867
<p>※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) 副菜食材分析(次/月) 其他分析(次/月)</p>													
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	3次	7次	10次	19次	4次	5次	4次						