

※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：陳命珽(營養字第008067號)

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜一	青菜	湯	附品	大中小 份數	大中小 份數	大中小 份數	大中小 份數	大中小 份數
8/30	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	咖哩燉肉 豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燉)	★▲鹽酥雞(帶骨) 雞肉(炸)	什錦白菜 大白菜,木耳,胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	鮮筍肉絲湯 鮮筍,蔬菜,豬肉(煮)		6.5	2.7	3.0	2.0	843
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,洋葱,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)		6.8	2.7	2.5	2.0	841
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)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,蔬菜,味噌(煮)		7.0	2.7	2.5	1.8	850
4	一	胚芽飯 白米,胚芽(蒸)	鮮蔬燉雞 雞肉,時蔬(燉)	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)	綠色蔬菜	白菜肉片湯 白菜,豬肉,蔬菜(煮)		6.5	2.6	2.7	2.0	822
5	二	香Q白飯 白米(蒸)	梅干燒豬 豬肉,筍,梅干菜(燒)	▲烤雞塊*3 雞肉(烤)	腐皮高麗菜 高麗菜,腐皮,胡蘿蔔,木耳(炒)	綠色蔬菜	珍珠奶茶 珍珠,奶粉,茶包(煮)		6.8	2.5	2.7	2.0	835
6	三	有機白米飯 有機白米(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)	有機蔬菜	鮮瓜大骨湯 鮮瓜,豬肉,蔬菜(煮)		6.5	2.6	2.4	2.2	813
7	四	紅醬義大利麵 義大利麵,蔬菜(煮)	五香雞排*1 雞肉(油)	田園雞茸 雞絞肉,毛豆,玉米(炒)	炒花椰菜 花椰菜,蔬菜(炒)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,馬鈴薯,蔬菜(煮)		7.0	2.6	2.7	2.0	857
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)	和風蒸蛋 雞蛋(蒸)	有機蔬菜	番茄洋芋湯 番茄,洋芋,蔬菜(煮)		6.5	2.8	2.4	2.0	823
11	一	小米飯 白米,小米(蒸)	泡菜肉片 豬肉,泡菜,蔬菜(炒)	雞柳黃芽 雞柳,黃豆芽,蔬菜(炒)	▲烤可樂餅*1 可樂餅(烤)	綠色蔬菜	昆布玉米湯 海帶片,玉米,蔬菜(煮)		7.0	2.5	2.6	2.0	845
12	二	紅藜飯 白米,紅藜(蒸)	★炸魚排*1 (生鮮水產品) 魚排(炸)	肉燥滷蛋 豬肉末,雞蛋(油)	胡蘿蔔高麗菜 高麗菜,胡蘿蔔,蔬菜(炒)	綠色蔬菜	紅豆紫米 紅豆,紫米(煮)		6.9	2.5	2.7	2.0	842
13	三	有機白米飯 有機白米(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)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑絲(煮)		6.5	2.5	2.5	2.2	810
14	四	日式拉麵 麵條(煮) 海苔絲	★香酥肉排*1 肉排(炸)	▲和風肉串*1 雞肉串(燒)	清炒竹筍 竹筍,蔬菜(炒)	有機蔬菜	豚骨蔬菜湯 豬肉,玉米,蔬菜(煮)		6.7	2.6	2.5	2.0	827
15	五	香Q白飯 白米(蒸)	糖醋肉 豬肉,洋葱,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)	有機蔬菜	時蔬肉絲湯 豬肉,蔬菜,金針(煮)		6.5	2.5	2.7	2.0	814
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,洋葱,蔬菜(燒)	蒜炒高麗菜 高麗菜,蔬菜(炒)	綠色蔬菜	黑糖地瓜 地瓜,黑糖(煮)		6.8	2.5	2.5	2.1	829
19	二	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔(炒)	▲麥克雞塊*3 麥克雞塊(烤)	芹菜海帶絲 海帶絲,芹菜,胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	日式味噌湯 豆腐,蔬菜,味噌(煮)		6.8	2.5	2.5	2.0	826
20	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	甜醬玉米雞 雞肉,玉米,蔬菜(燒)	白菜肉絲 豬肉,白菜,蔬菜(炒)	菜脯炒蛋 雞蛋,菜脯(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 馬鈴薯,蔬菜,枸杞,豬肉(煮)		6.6	2.8	2.5	1.8	830
21	四	豆菜拌麵 麵條,豆芽菜(煮)	▲蒲燒魚*1 魚肉(蒸)	干丁肉燥 豬絞肉,豆干,蔬菜(油)	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)		6.8	2.7	2.6	2.0	846
22	五	香Q白飯 白米(蒸)	★去骨炸雞排*1 雞肉(炸)	番茄豆腐炒蛋 豆腐,番茄,雞蛋(炒)	白菜滷 白菜,胡蘿蔔,木耳(油)	有機蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔,芹菜,豬肉(煮)		6.5	2.5	2.7	2.0	814
23	六	小米飯 白米,小米(蒸)	照燒肉片 豬肉,洋葱,蔬菜(燒)	菇菇燉雞 雞肉,鮮菇,蔬菜(燉)	綜合滷味 海帶,豆干(油)	綠色蔬菜	番茄高麗菜湯 番茄,高麗菜(煮)		6.6	2.6	2.5	2.0	820
25	一	香Q白飯 白米(蒸)	照燒雞翅*1(帶骨) 雞翅(燒)	沙嗲豬柳 豬肉,洋葱(炒)	毛豆玉米 玉米,毛豆,蔬菜(炒)	綠色蔬菜	蔬菜豆腐湯 豆腐,蔬菜(煮)	TIP 豆奶	6.6	2.6	2.5	2.0	820
26	二	香Q白飯 白米(蒸)	★▲麥香雞*1 雞肉(炸)	打拋豬肉 豬肉,洋葱,番茄,九層塔(炒)	木耳白菜 大白菜,木耳,蔬菜(炒)	綠色蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍,蔬菜,肉絲(煮)		6.5	2.6	2.7	2.0	822
27	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	白醬南瓜雞 雞肉,南瓜,玉米(燉)	豆干肉絲 豬肉,豆干,蔬菜(炒)	▲梅粉地瓜條 地瓜,梅粉(炸)	有機蔬菜	馬鈴薯雞湯 馬鈴薯,蔬菜,雞肉(煮)		6.8	2.7	2.5	2.2	846
28	四	和風炒飯 白米,蔬菜(炒)	醬炒豚片 豬肉,蔬菜(炒)	▲紅燒魚 魚肉,蔬菜(炸-燒)	日式蒸蛋 雞蛋(蒸)	有機蔬菜	綜合豆仙草 仙草,綜合豆(煮)		6.8	2.5	2.7	2.0	835

※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。

品類及其 製品 0次	肉內及海 鮮 2次	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)	
		豬肉 9次	雞肉 12次	生鮮食材 21次	▲調理食品 2次	▲加工食品 5次	其他 2次	★油炸品 5次	✓甜湯 5次	