



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	副菜一	副菜二	青菜	湯	附品	主食份	蛋類份	油類份	蔬菜份	熱量(大卡)
1	一	有機紅藜飯 白米.有機紅藜(蒸)	花瓜燒雞 雞肉(CAS).花瓜.胡蘿蔔(燒)	洋蔥豬柳 豬肉(CAS).洋蔥.甜豆段(炒)	紅片高麗菜 高麗菜.胡蘿蔔.時蔬(炒)	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜.薑絲(煮)		6.2	2.5	2.5	2.1	787
2	二	蕎麥飯 白米.蕎麥(蒸)	南洋咖哩雞 雞肉(CAS).馬鈴薯.紅蘿蔔(燉)	香茅肉片 豬肉(CAS).時蔬(炒)	鮮脆大瓜 大黃瓜.時蔬(炒)	青菜	仙草雙圓湯 仙草汁.地瓜.芋圓(煮)		6.5	2.5	2.5	2.0	805
3	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	蜜番薯肉角 豬肉(CAS).地瓜(燒)	雞茸鮮蔬燴蛋 雞蛋.雞肉(CAS).玉米.毛豆(炒)	什錦筍絲 筍絲.時蔬(炒)	有機青菜	番茄蔬菜湯 番茄.蔬菜(煮)		6.5	2.5	2.5	2.1	808
4	四	薏仁飯 白米.薏仁(蒸)	泰式打拋豬 豬肉(CAS).番茄.九層塔(炒)	★▲香雞排*1 雞肉(CAS)(炸)	清甜白菜 大白菜.紅蘿蔔.木耳(炒)	有機青菜	大滷湯 豆腐.時蔬(煮)		6.5	2.5	2.7	2.0	814
5	五	十穀飯 白米.十穀米(蒸)	岩燒雞塊 雞肉(CAS).時蔬(燒)	豆干肉絲 豬肉(CAS).豆干.蔬菜(炒)	芝麻海帶結 海帶.芝麻(滷)	青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔.芹菜(煮)	水果	6.2	2.5	2.5	2.2	789
8	一	胚芽飯 白米.胚芽(蒸)	肉燥豆腐煲 豬肉(CAS).豆腐(燒)	日式蒸蛋 雞蛋(CAS)(蒸)	鍋燒白菜 大白菜.時蔬(燒)	青菜	黃瓜魚丸湯 黃瓜.魚丸(煮)	包子	6.5	2.5	2.5	2.0	805
9	二	小米飯 白米.小米(蒸)	五香滷肉 豬肉(CAS).蘿蔔.麵輪(滷)	蔥爆雞丁 雞肉(CAS).蔥.蔬菜(炒)	絲瓜金針菇 絲瓜.金針菇.時蔬(炒)	青菜	南瓜洋芋湯 南瓜.洋芋(煮)		6.4	2.6	2.5	2.0	806
10	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	茄汁肉片 豬肉(CAS).蔬菜(炒)	時蔬鹽水雞 雞肉(CAS).花椰菜.筍片.濕豆皮(炒)	田園玉米 玉米.胡蘿蔔.洋芋(炒)	有機青菜	紫菜蛋花湯 紫菜.雞蛋(CAS)(煮)		6.5	2.7	2.5	2.0	820
11	四	日式蔬菜炒麵 麵條.蔬菜(炒)	芹香雞柳 雞肉(TAP).芹菜.彩椒.蔬菜(炒)	★金黃炸豬排*1 豬肉(CAS)(炸)	▲關東煮 紅白蘿蔔.海帶結.赤血糕(CAS)(煮)	有機青菜	日式味噌湯 豆腐.時蔬(煮)		6.3	2.8	2.7	2.0	823
12	五	有機紅藜飯 白米.有機紅藜(蒸)	滑蛋嫩雞 雞肉.雞蛋(CAS).洋蔥(炒)	照燒魚條*2 魚肉(過油.燒)	木耳扁蒲 扁蒲.木耳.紅蘿蔔(炒)	青菜	山藥肉片湯 豬肉(CAS).山藥.馬鈴薯(煮)	乳品	6.5	2.6	2.6	2.0	817
15	一	胚芽飯 白米.胚芽(蒸)	干丁肉燥 豬肉(CAS).豆干.蔬菜(滷)	★香酥魚排*1 魚肉(炸)	時蔬寬粉 時蔬.寬粉(炒)	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜.雞肉(CAS)(煮)		6.4	2.7	2.7	2.0	822
16	二	小米飯 白米.小米(蒸)	沙茶豬柳 豬肉(CAS).蔬菜(炒)	馬鈴薯雞丁 雞肉(CAS).馬鈴薯.蔬菜(炒)	鐵板豆芽 豆芽菜.時蔬(炒)	青菜	蔬菜豆腐湯 豆腐.時蔬(煮)		6.5	2.6	2.5	2.0	813
17	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	和風咖哩雞 雞肉(CAS).馬鈴薯.胡蘿蔔(炒)	豉汁燉肉 豬肉(CAS).蔬菜(燉)	毛豆玉米 玉米.毛豆(煮)	有機青菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜.大骨(煮)		6.5	2.6	2.5	2.0	813
18	四	十穀飯 白米.十穀米(蒸)	回鍋豆干雞片 雞肉(CAS).豆干.蔬菜(炒)	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋(CAS).胡蘿蔔(炒)	薑絲冬瓜煮 冬瓜.薑(煮)	有機青菜	福菜筍片湯 筍片.福菜(煮)		6.3	2.5	2.5	2.2	796
19	五	燕麥飯 白米.燕麥米(蒸)	塔香炒肉 豬肉(CAS).時蔬(炒)	彩繪糖醋燒雞 雞肉(CAS).蔬菜(燒)	家常豆腐煲 豆腐.時蔬(炒)	青菜	紅豆Q圓湯 紅豆.Q圓(煮)	水果	6.5	2.7	2.6	2.0	825
22	一	番茄肉醬義大利麵 豬肉(CAS).蔬菜.麵條(煮)	迷迭香雞排*1 雞排(CAS)(滷)	椒鹽薯餅*3 馬鈴薯(烤)	田園花椰菜 花椰菜.時蔬(炒)	青菜	玉米濃湯 玉米.馬鈴薯.雞蛋(煮)		6.7	2.5	2.7	1.8	823
23	二	薏仁飯 白米.薏仁(蒸)	南瓜玉米雞 雞肉(CAS).南瓜.玉米(炒)	無骨里肌肉*1 豬肉(CAS)(烤)	什錦蒲瓜 蒲瓜.時蔬(炒)	青菜	味噌豆腐湯 豆腐.時蔬(煮)		6.5	2.7	2.5	2.0	820
24	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	竹筍炒肉絲 豬肉(CAS).竹筍.蔬菜(炒)	★▲麥克雞塊*2 雞肉(CAS)(炸)	蘿蔔菇菇 蘿蔔.金針菇.香菇(炒)	有機青菜	鮮瓜排骨湯 豬肉(CAS).鮮瓜(煮)		6.3	2.6	2.7	2.0	808
25	四	有機紅藜飯 白米.有機紅藜(蒸)	沙嗲雞肉 雞肉(CAS).洋蔥.時蔬(炒)	醋溜魚條*2 魚肉(過油.燒)	腐皮甘藍菜 高麗菜.時蔬.生豆皮(炒)	有機青菜	綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁(煮)		6.5	2.5	2.6	2.0	810
26	五	糙米飯 白米.糙米(蒸)	咖哩燒肉 豬肉(CAS).馬鈴薯.紅蘿蔔(燒)	洋蔥炒蛋 雞蛋(CAS).洋蔥(炒)	豆干海帶結 豆干.海帶(滷)	青菜	珍菇百匯湯 時蔬.香菇(煮)	乳品	6.5	2.7	2.5	2.1	823
29	一	紫米飯 白米.紫米(蒸)	洋釀翅腿*2 翅小腿(CAS)(燒)	韓風肉片 豬肉(CAS).時蔬(炒)	什錦黃芽 黃豆芽.時蔬(炒)	青菜	薑絲海芽湯 海帶芽.薑絲(煮)		6.4	2.5	2.5	2.0	798
30	二	燕麥飯 白米.燕麥米(蒸)	西式燉肉 豬肉(CAS).番茄.馬鈴薯(燉)	★鹽酥雞塊*2 雞肉(CAS)(炸)	清脆筍片 筍片.時蔬(炒)	青菜	鄉村蘿蔔湯 蘿蔔.蔬菜(煮)		6.3	2.5	2.7	2.0	800

※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。

主菜種類(次/月)		主菜食材特性(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
1次	0	11次	11次	22次	3次	5次	4次