

※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	副菜一	副菜二	青菜	湯	飲品	糖類	脂肪	蛋白質	鈣	鐵
8/22	二	香鬆飯 白米、香鬆(蒸)	糖醋肉片 豬肉、蔬菜(炒)	毛豆洋芋 毛豆、洋芋、玉米、胡蘿蔔(炒)	蠔油海帶 海帶、蔬菜(炒)	綠色蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜(煮)		6.6	2.7	2.5	1.8	832
8/23	三	香Q白飯 白米(蒸)	醬燒雞丁 雞肉、蔬菜(燒)	古早味肉燥 豆干、豬肉、蔬菜(滷)	蔬炒敏豆 敏豆、蔬菜(炒)	綠色蔬菜	關東煮湯 油豆腐、米血糕、甜不辣、蔬菜(煮)		6.5	2.6	2.6	2.0	817
8/24	四	什錦炒麵 麵條、蔬菜(炒)	京醬豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	★椒鹽炸魚*2 魚肉(炸)	砂鍋白菜 白菜、蔬菜(燒)	綠色蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米(煮)		7.0	2.5	2.7	2.0	849
8/25	五	香Q白飯 白米(蒸)	茄汁燉肉 豬肉、蔬菜(燉)	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯(炒)	韭菜豆芽 韭菜、木耳(炒)	綠色蔬菜	玉米豆腐湯 豆腐、玉米、蔬菜(煮)	水果	6.6	2.7	2.5	2.0	837
8/28	一	香Q白飯 白米(蒸)	白菜豬肉 豬肉、白菜、蔬菜(燒)	芹菜炒豆干 豆干、芹菜、蔬菜(炒)	油燻筍茸 筍茸、蔬菜(滷)	綠色蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞肉(煮)		6.5	2.5	2.5	2.0	805
8/29	二	芝麻飯 白米、芝麻(蒸)	韓式年糕雞 雞肉、蔬菜、年糕(炒)	海帶油豆腐 海帶、油豆腐(滷)	清炒黃瓜 黃瓜、胡蘿蔔、木耳(炒)	綠色蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、蔬菜、豬肉(煮)		6.8	2.7	2.5	2.0	841
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*3(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)		6.8	2.6	2.8	2.0	847
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、洋蔥、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	2.6	2.5	2.0	834
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)	乳品	7.0	2.7	2.5	1.8	850
4	一	胚芽飯 白米、胚芽(蒸)	滷雞翅*1(帶骨) 雞肉(滷)	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*2 雞肉(烤)	腐皮高麗菜 高麗菜、腐皮、胡蘿蔔、木耳(炒)	綠色蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜(煮)		6.8	2.5	2.7	2.0	835
6	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	壽喜燒肉片 豬肉、白菜、蔬菜(燒)	和風蒸蛋 雞蛋(蒸)	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	義大利麵 義大利麵(煮)	★炸魚排*1 (生鮮水產品) 魚排(炸)	番茄肉醬 豬肉、番茄、洋蔥(炒)	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	珍珠奶茶 珍珠、奶粉、茶包(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)	蔬燉白菜 大白菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄洋芋湯 番茄、洋芋、蔬菜(煮)	水果	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)	▲烤可樂餅*1 可樂餅(烤)	翠炒黃芽 黃豆芽、胡蘿蔔、木耳(炒)	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)	五香雞排*1 雞肉(滷)	肉燥滷蛋 豬肉末、雞蛋(滷)	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	香鬆飯 白米、香鬆(煮)	醬滷豬肉 豬肉、蔬菜(滷)	▲和風肉串*1 雞肉串(燒)	清炒竹筍 竹筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	枸杞雞湯 蔬菜、雞肉、枸杞(煮)		6.7	2.6	2.5	2.0	827
15	五	香Q白飯 白米(蒸)	糖醋肉 豬肉、洋蔥、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)	水果	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、洋蔥、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)	▲海苔粉花枝丸*2 花枝丸、海苔粉(燒)	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)	蔬菜寬粉 寬粉、蔬菜(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)	★▲炸麥香雞*1 雞肉(炸)	干丁肉燥 豬肉末、豆干、蔬菜(滷)	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)	里肌肉排*1 肉排(滷)	番茄豆腐炒蛋 豆腐、番茄、雞蛋(炒)	白菜滷 白菜、胡蘿蔔、木耳(滷)	有機蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜、豬肉(煮)	水果	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、洋蔥、蔬菜(燒)	菇菇燉雞 雞肉、鮮菇、蔬菜(燉)	綜合滷味 海帶、豆干(滷)	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)	沙嗲豬柳 豬肉、洋蔥(炒)	照燒翅腿*1(帶骨) 翅腿(燒)	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)	TAP 豆奶	6.6	2.6	2.5	2.0	820
26	二	香Q白飯 白米(蒸)	▲蒲燒魚*1 魚(蒸)	打拋豬肉 豬肉、洋蔥、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)	彩蔬菜豆 菜豆、彩椒(炒)	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)	★▲地瓜薯條*4 地瓜(炸)	芝麻海帶 海帶、蔬菜、芝麻(炒)	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，若您了解更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	魚肉類	其他	▲加工食品	✓甜湯
0次	2次	16次	11次	27次	2次	4次	2次	5次	6次