



地址：台北市南港區重陽路 263 巷 8 號
營養師：陳品靜(營養字第 005184 號)



日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品		全蛋 類豆類/份	五穀 類肉類/份	蔬 菜/份	油 脂/份	熱 量/ 大卡
2	一	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	咖哩雞肉 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	鮑菇炒蛋 <small>※蛋、杏鮑菇、※毛豆(炒)</small>	鮮蔬豆包 <small>※豆包、蔬菜(炒)</small>	有機 蔬菜	和風味噌湯 <small>※豆腐、海帶芽</small>		5.3	2.5	2	2.9	739
3	二	有機白米飯 <small>白米</small>	泰式打拋豬 <small>蕃茄、蔬菜、豬肉(炒)</small>	★香酥魚片 X1 <small>※魚片(炸)</small>	什錦翠瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機 蔬菜	蔬菜雞湯 <small>雞丁、蔬菜</small>	鮮 奶	5.1	2.5	2	3	730
4	三	白米飯 <small>白米</small>	蜜汁雞丁 <small>雞丁、蔬菜(炒)</small>	醬燒肉片 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	玉米小排湯 <small>玉米段、排骨</small>		5.3	2.5	2	2.7	730
5	四	鮮菇青醬 義大利麵 <small>※麵、鮮菇、蔬菜、洋蔥、 ※奶粉</small>	香滷豬排 X1 <small>豬排(滷)</small>	烤地瓜 X1 <small>地瓜(烤)</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、蔬菜(炒)</small>	有機 蔬菜	羅宋湯 <small>蕃茄、蔬菜、絞肉</small>		5.5	2.5	2	2.9	753
6	五	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	醋溜小排 <small>小排、肉丁、蔬菜(炒)</small>	黑胡椒燒雞 <small>雞肉、蔬菜(炒)</small>	蔬菜干片 <small>蔬菜、※豆干片(炒)</small>	蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、※麥片</small>		5.5	2.5	2	2.7	744
9	一	芝麻香飯 <small>白米、※芝麻</small>	香滷雞腿 X1 <small>雞腿(滷)</small>	蒸 蛋 <small>※蛋、※毛豆(蒸)</small>	金茸鮮瓜 <small>鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)</small>	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 <small>海芽、※豆腐</small>		5.3	2.5	2	2.9	739
10	二	有機白米飯 <small>白米</small>	招牌炆肉 <small>豬肉、筍絲、蔬菜(炒)</small>	鮮菇玉筍炒雞 <small>雞肉、玉米筍、蔬菜、有機菇(炒)</small>	蔬菜豆腐煲 <small>※豆腐、蔬菜(炒)</small>	有機 蔬菜	燒仙草 <small>仙草、綜合圓</small>	鮮 奶	5.5	2.5	2	2.7	744
11	三	白米飯 <small>白米</small>	歐風雞翅 X1 <small>雞翅(油烤)</small>	沙茶魚 <small>※魚肉、※豆腐、蔥(燒)</small>	蘿蔔海帶 <small>海帶、蘿蔔(滷)</small>	蔬菜	馬鈴薯排骨湯 <small>馬鈴薯、小排</small>		5.3	2.5	2	2.9	739
12	四	嘉義雞絲飯 <small>雞肉絲、白米</small>	骰子豬肉 <small>豬肉、※油豆腐(燒)</small>	★酥炸玉米餅 X1 <small>※玉米餅(炸)</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機 蔬菜	魚丸湯 <small>※魚丸、蔬菜</small>		5.5	2.5	2	2.9	753
13	五	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	麻油風味雞 <small>雞肉、地瓜、薑、※麻油(炒)</small>	肉絲小炒 <small>肉絲、洋葱、蔬菜(炒)</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	第一麵線羹 <small>※麵條、竹筍、木耳</small>		5.5	2.5	2	3	758
16	一	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	烤雞排 X1 <small>雞排(烤)</small>	茄汁燒豬 <small>豬肉、蔬菜(燒)</small>	冬瓜海帶 <small>冬瓜、海帶(炒)</small>	有機 蔬菜	山藥雞湯 <small>山藥、馬鈴薯、雞丁</small>		5.4	2.5	2	2.9	746
17	二	有機白米飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>馬鈴薯、洋葱、豬肉、蔬菜(炒)</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔、蔬菜、※蛋(炒)</small>	鮮蔬粉絲煲 <small>蔬菜、冬粉(炒)</small>	有機 蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>蔬菜、※豆腐</small>	鮮 奶	5.5	2.5	2	2.9	753
18	三	白米飯 <small>白米</small>	韓式年糕雞 <small>雞丁、年糕、蔬菜(炒)</small>	泡菜豬肉 <small>白菜、蔬菜、豬肉(炒)</small>	韓式拌菜 <small>海帶芽、蔬菜、※芝麻(拌)</small>	蔬菜	鮮蔬小排湯 <small>蔬菜、小排</small>		5.3	2.5	2	2.8	735
19	四	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	◆紐澳良魚丁 <small>※魚肉、※豆腐、蔬菜(炒)</small>	乾燒雞肉 <small>雞丁、※毛豆、馬鈴薯(燒)</small>	豆酥甘藍 <small>高麗菜、蔬菜、※豆酥(炒)</small>	有機 蔬菜	黑糖地瓜圓 <small>地瓜、地瓜圓</small>		5.5	2.5	2	2.8	749
20	五	日式海苔 拌烏龍麵 <small>※麵條、海苔、※芝麻</small>	★卡拉雞翅 X1 <small>※雞翅(炸)</small>	玉米肉末 <small>玉米、絞肉(乾炒)</small>	關東煮 <small>蔬菜、※甜不辣、※油豆腐(滷)</small>	蔬菜	柴魚味噌湯 <small>※柴魚、蔬菜、馬鈴薯</small>		5.5	2.5	2	2.9	753
23	一	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉、蒜、薑(煮)</small>	卡菲醬燒雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)</small>	鐵板豆腐 <small>※豆腐、蔬菜(炒)</small>	有機 蔬菜	芋香西米露 <small>西谷米、芋頭</small>		5.5	2.5	2	2.9	753
24	二	有機白米飯 <small>白米</small>	香滷翅腿 X2 <small>翅腿(滷)</small>	西式燉肉 <small>豬肉、蔬菜、南瓜(煮)</small>	鮮瓜針菇 <small>鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)</small>	有機 蔬菜	玉米湯 <small>玉米、蔬菜</small>	鮮 奶	5.4	2.5	2	2.8	742
25	三	白米飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞肉、米血、蔬菜(炒)</small>	生炒鮮魷魚 <small>※魷魚、※豆腐、蔬菜(炒)</small>	翠炒高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	香菇排骨湯 <small>香菇、蔬菜、小排</small>		5.4	2.5	2	2.9	746
26	四	DIY 炸醬麵 <small>※麵條、蔬菜</small>	★韓式糖醋肉 <small>豬柳、蔬菜(過油-燴)</small>	第一炸醬 <small>絞肉、洋葱、※豆干(炒)</small>	鐵板雞絲 <small>雞肉、蔬菜(炒)</small>	有機 蔬菜	薑絲海帶湯 <small>海帶、薑絲</small>	豆 漿	5.5	2.5	2	3	758
27	五	芝麻香飯 <small>白米、※芝麻</small>	BBQ 雞排 X1 <small>雞排(滷)</small>	番茄炒蛋 <small>※蛋、番茄(炒)</small>	乾煸豆段 <small>敏豆、絞肉(炒)</small>	蔬菜	鮮菇豆腐湯 <small>鮮菇、※豆腐</small>		5	2.5	2	2.9	718
30	一	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	★椒麻雞 <small>雞丁、蔬菜(過油-燒)</small>	肉香干丁 <small>絞肉、※豆干、玉米、紅蘿蔔、香菇(炒)</small>	木耳白菜 <small>白菜、木耳、金針(炒)</small>	有機 蔬菜	鮮瓜雞湯 <small>雞丁、鮮瓜</small>		5.3	2.5	2	3	744
31	二	有機白米飯 <small>白米</small>	匈牙利燉豬 <small>豬肉、馬鈴薯、洋葱、※毛豆(炒)</small>	鮮菇雞柳 <small>雞柳條、鮮菇、蔬菜(炒)</small>	芝香海帶 <small>海帶、※芝麻(煮)</small>	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>芹菜、蘿蔔</small>	鮮 奶	5.2	2.5	2	2.9	732
本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合作為過敏體質食用，使用非基因改造食品。※表示過敏原大部分的魚都有刺，雖然在加工分切的時候會把大部分的剌拔除，但													