



地址：臺北市內湖區新明路195號

服務電話：2792-8561

營養師：王雅萍 (營養字4150號)

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全蛋	肉類	魚類	豆類	蔬菜	水果	熱量 kcal
1	二	有機白飯 有機白米	肉茸咖哩 豬肉 馬鈴薯 蔬菜(煮)	茶香滷蛋 雞蛋(滷)	鮮菇白菜 大白菜 菇類(炒)	有機菜	蕃瓜雞湯 蕃瓜 雞肉	水果	4.7	2.4	2	2.5		672	
2	三	香Q白飯 白米	和風壽喜燒 豬肉 時蔬(燒)	滷豆腐 豆腐 時蔬(滷)	蒜香花椰 花椰菜 青花菜 蒜(炒)	青菜	玉米蛋花湯 玉米粒 蛋 時蔬		4.6	2.6	1.8	2.2		661	
3	四	地瓜飯 白米 地瓜	廣島燒雞排*1 雞排(燒)	海山醬關東煮 白蘿蔔 甜不辣(煮)	乾扁豆段 豆段 木耳(炒)	有機菜	三鮮湯 筍 豆腐 木耳 肉絲	水果	4.7	2.4	2	2.5		672	
4	五	五穀飯 白米 五穀米	奶香燻雞 雞肉 時蔬 奶粉(燻)	京醬肉絲 肉絲 洋蔥(炒)	蝦香高麗 高麗菜 紅蘿蔔 蝦皮(炒)	青菜	蔬菜大骨湯 時蔬 大骨		4.6	2.5	2	2.5		672	
7	一	香Q白飯 白米	台式年糕豬 豬肉 年糕(煮)	岩燒雞丁 雞肉 馬鈴薯(燒)	海帶三鮮 海帶絲 干絲 紅蘿蔔(炒)	有機菜	養生冬瓜湯 冬瓜 排骨		4.7	2.5	2	2.2		666	
8	二	紅藜有機飯 有機白米 紅藜	香雞堡排*1 香雞堡排(烤)	普羅旺斯燻肉 豬肉 時蔬(燻)	木耳時瓜 時瓜 有機黑木耳(炒)	有機菜	黑糖粉圓湯 粉圓	水果	4.8	2.4	2	2.2		665	
9	三	小米飯 白米 小米	紅燒菇雞 雞肉 菇類 時蔬(燒)	什錦炒蛋 蛋 時蔬(炒)	韭香銀芽 豆芽菜 韭菜(炒)	青菜	羅宋湯 馬鈴薯 番茄 時蔬		5	2.5	1.8	2.2		682	

### 國慶日快樂! (\*^▽^\*)

11	五	什錦烏龍麵 麵條 高麗菜	橙汁肉 豬肉 蔬菜(燻)	腐皮魷魚捲*1 腐皮 魷魚(燒)	白菜滷 大白菜 時蔬(滷)	青菜	筍片排骨湯 筍片 排骨		4.9	2.5	2	2.2		680
14	一	香Q白飯 白米	蒜泥白肉 豬肉 豆荳菜(燒)	醬燒菇雞 雞肉 菇類 紅蘿蔔(燒)	薑燒海根 海帶根 薑(炒)	有機菜	田園蔬菜湯 時蔬 豬肉		4.8	2.4	2	2.4		674
15	二	地瓜有機飯 有機白米 地瓜	塔香沙嗲燒肉 豬肉 時蔬 九層塔(燒)	日式蒸蛋 蛋 柴魚(蒸)	木耳干絲 木耳 干絲(炒)	有機菜	白玉雞湯 白蘿蔔 雞肉	水果	5	2.5	2	2		678
16	三	香Q白飯 白米	宮保雞丁 雞肉 時蔬(燒)	肉香油腐 油豆腐 時蔬 豬肉(滷)	白綠雙花 青花菜 花椰菜 時蔬(炒)	青菜	玉米濃湯 玉米粒 蛋 時蔬		4.7	2.4	2	2.5		672
17	四	紅藜飯 白米 紅藜	紅燒魚丁 魚肉 豆腐 時蔬(燒)	唐揚雞 雞肉 蔬菜(燒)	彩蔬時瓜 時瓜 時蔬(炒)	有機菜	時蔬蛋花湯 時蔬 蛋	水果	4.8	2.6	1.3	2.2		663
18	五	海苔香鬆飯 白米 海苔 香鬆	★金圓豬排*1 豬排(炸)	地瓜薯條*4 地瓜條(炸)	鮮菇高麗 高麗菜 時蔬 菇類(炒)	青菜	肉絲芥菜湯 肉絲 豆荳菜		4.7	2.3	1.8	2.2		646
21	一	香Q白飯 白米	日式親子丼 雞肉 蔬菜 蛋(煮)	蜜汁豆干 豆干片 蔥(燒)	芝麻豆段 芝麻 豆段(炒)	有機菜	薑絲蛋花湯 薑絲 蛋花 海帶絲		4.7	2.4	1.8	2.3		658
22	二	糙米有機飯 有機白米 糙米	鳳香咕咾肉 豬肉 蔬菜 鳳梨(燻)	什錦炒蛋 蛋 時蔬(炒)	時蔬冬粉 冬粉 木耳(炒)	有機菜	大滷湯 豆腐 筍絲 木耳絲 肉絲	水果	4.6	2.5	1.8	2.3		658
23	三	小米飯 白米 小米	★脆皮雞米花 雞肉 馬鈴薯(炸)	義式獅子頭*1 獅子頭 白菜(燒)	麻香豆荳 黃豆荳 時蔬(炒)	青菜	時瓜大骨湯 時瓜 大骨		4.6	2.5	1.8	2.2		654
24	四	西西里義大利麵 麵條 玉米粒 豬絞肉	BBO雞排*1 雞排(燒)	香滷海絲 海帶絲 豆皮(滷)	彩繪花椰 花椰菜 青花菜 時蔬(炒)	有機菜	紅豆麥片湯 紅豆 麥片	水果	4.7	2.3	1.8	2.5		659
25	五	香Q白飯 白米	洋蔥燒肉 時蔬 洋蔥 豬肉(燒)	客家小炒 豆干 肉絲 蔬菜(炒)	鮮菇炒筍 筍 菇類 木耳(炒)	青菜	大骨蔬菜湯 蔬菜 豬骨		4.8	2.3	1.8	2.2		653
28	一	肉絲炒飯 白米 肉絲	◆白菜魚丁 魚丁 白菜(燒)	三杯燒雞 雞肉 米血糕 九層塔(燒)	蒜香甘藍 高麗菜 蒜末(炒)	有機菜	番茄豆腐湯 番茄 豆腐	TAP豆漿	4.7	2.5	2.3	2.2		673
29	二	有機白飯 有機白米	照燒豬排*1 豬排(燒)	腐皮雞肉煲 腐皮 雞肉 時蔬(燒)	木須冬瓜 冬瓜 木耳(炒)	有機菜	巧達濃湯 馬鈴薯 蛋 玉米粒 奶粉	水果	4.5	2.5	2	2.5		665
30	三	麥片飯 白米 麥片	香烤翅小腿*2 翅小腿(烤)	下飯瓜仔肉 豆干丁 碎瓜 豬肉(燒)	金菇花椰 金針菇 花椰菜 時蔬(炒)	青菜	鮮蔬排骨湯 時蔬 排骨		4.7	2.6	1.8	2.2		668
31	四	胚芽飯 白米 胚芽米	醬爆豬柳 豬柳 洋蔥(炒)	紅醬雞茸 雞肉 毛豆 玉米粒(燒)	時蔬季豆 豆段 木耳(炒)	有機菜	味噌海苔湯 海帶絲 味噌	水果	4.6	2.4	2	2.5		665

★因市場因素更換菜色, 敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★

★本菜單含有海鮮、花生、堅果、蛋、小麥、奶類及相關製品, 不適合過敏體質食用★

## ★本公司皆使用國產豬肉★

★表示炸物

◆表示3章認證水產品

主菜種類(次/日)			主菜食材特性分析(次/日)			副菜食材分析(次/日)		其他分析(次/日)	
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜澆
						魚肉類	其他		
0次	2次	11次	9次	21次	1次	1次	3次	2次	2次