



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		全穀雜糧類 / 份	豆魚蛋肉類 / 份	蔬菜類 / 份	油脂類 / 份	熱量 / 大卡
11	二	白米飯 白米	醬爆豆干 豆干、蔬菜(炒)	麻油山藥煮 ※角螺、馬鈴薯、山藥(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	819
12	三	有機白米飯 有機白米	杏鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	白菜年糕 白菜、年糕(炒)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.5	2.5	2	2.8	819
13	四	糙米飯 白米、糙米	三杯油豆腐 ※油豆腐(燒)	花生麵輪 ※麵輪、※花生(油)	雙色敏豆 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜	鮮奶	6.5	2.5	2	3	825
14	五	味噌拌麵 ※麵、海帶芽	★牛蒡排 X1 ※牛蒡排(炸)	玉米小干丁 玉米、※小干丁(炒)	豆芽筍干 豆芽、筍干(炒)	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 馬鈴薯、蔬菜		6.5	2.5	2	2.9	823
17	一	小米飯 白米、小米	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	紅燒麵腸 ※麵腸(炒)	蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜(炒)	蔬菜	歐風蔬菜湯 番茄、蔬菜	豆漿	6.5	2.5	2	2.8	819
18	二	白米飯 白米	香菇肉燥 ※素絞肉、香菇、※豆干碎(炒)	海芽蒸蛋 ※蛋、海帶芽(蒸)	滷白菜 白菜、※豆皮(油)	蔬菜	鮮菇洋芋湯 鮮菇、馬鈴薯		6.3	2.5	2	2.9	809
19	三	有機白米飯 有機白米	★炸杏鮑菇 杏鮑菇、百頁(炸)	關東煮 蔬菜、※油豆腐、※素料(燒)	木耳鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜、蔬菜		6	2.5	2	2.9	788
20	四	白米飯 白米	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜(炒)	紅燒豆包 ※豆包(燒)	紅絲高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	鮮奶	6.3	2.5	2	2.9	809
21	五	燕麥飯 白米、※燕麥	茄汁豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	奶香洋芋燒 馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(煮)	有機蔬菜	綜合燒仙草 仙草、QQ 圓		6.5	2.5	2	2.8	819
24	一	番茄義大利麵 ※義大利麵、蔬菜、番茄、玉米	滷嫩豆腐 ※嫩油豆腐(油)	★炸薯條 X5 ※薯條(炸)	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜(炒)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯		6.5	2.5	2	3	828
25	二	白米飯 白米	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	豆干小炒 豆干、蔬菜(炒)	鮮菇燴瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(燴)	蔬菜	鮮蔬湯 蔬菜		6	2.5	2	2.9	788
26	三	有機白米飯 有機白米	醍醐味油腐 ※油豆腐、蔬菜(煮)	酸菜毛豆 ※毛豆、酸菜(炒)	豆干芽菜 豆干、豆芽菜(炒)	有機蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇、蔬菜		6	2.5	2	2.9	788
27	四	糙米飯 白米、糙米	香椿素燥豆腐 ※豆腐、※素肉燥(炒)	芹香豆皮 ※豆皮、芹菜(煮)	紅絲津白 紅蘿蔔、大白菜(炒)	有機蔬菜	地瓜西米露 地瓜、西谷米	鮮奶	6.5	2.5	2	2.8	819
本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麩質之穀物、大豆及其製品，不適過過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。※表示過敏原													