



地址：台北市士林區福港街110巷1弄2-1號

電話：(02)28822374

營養師：林易臻(營養字號第006917號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	全穀類 (份量)	豆製品 (份量)	蔬果 (份量)	高蛋白 (份量)	油脂 (份量)	魚肉 (份量)	熱量(大卡)	
1	四	糙米飯 白米、糙米	親子雞肉丼 雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒	韭香肉絲甜條x3 甜條(主)、韭苔/炒	有機青菜	山粉圓甜湯 山粉圓		5.1	2.5	2	2.7	0	716	
2	五	五穀飯 白米、五穀米	瓜仔肉燥 豬肉、脆瓜/燒	★卡啦雞排x1 雞肉(主)/炸	履歷青菜	四神湯 大薑仁、時蔬、豬肉、四神湯包		5.1	2.3	2	2.7	0	701	
5	一	園遊會補假不供餐												
6	二	有機白飯 白米	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒	肉絲炒干片 豆干、豬肉/炒	有機青菜	奇亞籽麥茶 麥茶、奇亞籽		5	2.5	2.1	2.4	0	698	
8	四	蕃茄肉醬義大利麵 義大利麵、絞肉、時蔬、番茄醬	醬燒豬排x1 豬排(主)/燒	地瓜酥餅x1 地瓜酥/燒	有機青菜	玉米濃湯 玉米、胡蘿蔔、雞蛋		5	2.5	2	2.8	0	714	
9	五	雜糧飯 白米、雜糧米	焗醬燉雞 雞肉(主)、時蔬/燉	無骨排骨酥x3 豬肉/燉	履歷青菜	味噌湯 板豆腐、味噌、時蔬		5.1	2.5	2	2.7	0	716	
12	一	芝麻飯 白米、芝麻	蒲燒鯛魚x1 鯛魚/燒	壽喜燒豬 豬肉、時蔬/燒	有機青菜	米粉湯 米粉、時蔬、豬肉		5	2.4	2	2.7	0	702	
13	二	有機白飯 白米	豆豉燒雞 雞肉(主)、時蔬、豆豉/炒	友善蛋滷蛋x1 友善蛋/油	有機青菜	山藥排骨湯 山藥、排骨、時蔬	乳品	5	2.5	2.1	2.4	1	758	
15	四	香菇油飯 長纖米、豬肉、時蔬	香滷雞翅x1 雞肉(主)/油	海苔花枝丸x1 花枝丸、海苔/油	有機青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		5.3	2.4	2	2.7	0	723	
16	五	薏仁飯 白米、薏仁	洋蔥豬排x1 豬肉(主)、洋蔥/油	酸甜雞 雞肉(主)、時蔬/炒	履歷青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑		5	2.4	2	2.6	0	697	
19	一	香鬆飯 白米、香鬆	咖哩豬 豬肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒	麥克雞塊x2 雞塊/燒	有機青菜	玉米鮮蔬湯 玉米、時蔬		5	2.4	2	2.7	0	702	
20	二	有機白飯 白米	普羅旺斯燉雞 雞肉、時蔬、香料/燉	絞肉豆腐 豆腐、時蔬、豬肉/燒	有機青菜	大滷湯 板豆腐、木耳、胡蘿蔔、豬肉、雞蛋		5.3	2.5	2.1	2.4	0	719	
22	四	炸醬麵 白油麵、豬肉、豆干	烤雞排x1 雞排/燒	鮮肉鍋貼x1 豬肉鍋貼/燒	有機青菜	筍香湯 竹筍、豬肉	TAP豆漿	5.3	2.4	2	2.7	0	723	
23	五	糙米飯 白米、糙米	塔香雞丁 雞肉(主)、九層塔/燒	滷味滷蛋x1 雞蛋(主)、豆干/油	履歷青菜	味噌小魚湯 板豆腐、味噌、時蔬、小魚乾		5	2.4	2	2.6	0	697	
26	一	地瓜飯 白米、地瓜	泰式椰奶雞 雞肉(主)、時蔬、椰漿粉/燒	紅燒獅子頭x1 獅子頭、時蔬/燒	有機青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉		5	2.4	2	2.7	0	702	
27	二	有機白飯 白米	糖醋肉片 豬肉、時蔬/燒	★鹽酥雞x3 雞肉(主)/炸	有機青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋	乳品	5.3	2.5	2.1	2.4	1	779	
29	四	五穀飯 白米、五穀米	蜜汁燒肉 豬肉、時蔬/燒	燒烤雞翅x1 三筋麵/燒	有機青菜	珍珠冬瓜 珍珠、冬瓜		5.3	2.4	2	2.7	0	723	

※本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用。所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。

主菜種類(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)		整體分析(次/月)	
水產品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	★油炸品 甜湯
1次	10次	9次	20次	0次	2次 5次