

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1	副菜2		湯品	副品	全雞料理 (份)	五香滷肉 (份)	雞 翅 (份)	滷雞 (份)	乳魚 (份)	肉量 (大牛)
1	一	芝麻飯 <small>白米、黑芝麻</small>	小瓜燒雞 <small>雞肉、時蔬、小黃瓜/燒</small>	肉絲炒干片 <small>豆干、豬肉/炒</small>	白菜滷 <small>大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒</small>	有機青菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>		5	2.4	2	2.7	0	702
2	二	有機白飯 <small>有機米</small>	韓式炒肉片 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	酸甜雞 <small>雞肉、時蔬/炒</small>	玉米肉末 <small>玉米(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	有機青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、豬肉、薑</small>		5	2.5	2.1	2.4	0	698
3	三	白飯 <small>白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉(主)、洋芋、胡蘿蔔、時蔬/燒</small>	肉末冬粉 <small>甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒</small>	蒜茸豆干 <small>豆干(主)、蒜/滷</small>	履歷青菜	筍片肉絲湯 <small>竹筍、豬肉</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716
4	四	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	滷烤雞排x1 <small>雞排/燒</small>	蕃茄豆腐 <small>雞蛋(主)、蕃茄/炒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍、豬肉、時蔬/炒</small>	有機青菜	柴魚鮮蔬湯 <small>柴魚片、白蘿蔔、豬肉、時蔬</small>		5	2.5	2	2.8	0	714
5	五	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	豆豉燒肉 <small>豬肉(主)、豆豉/燉</small>	沙嗲豬柳 <small>豬柳、時蔬/燒</small>	大瓜炒菇 <small>大黃瓜、菇、時蔬/炒</small>	履歷青菜	味噌豆腐湯 <small>板豆腐、洋蔥、海帶芽</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716
8	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	瓜仔肉 <small>豬肉、脆瓜/燒</small>	炸雞排x1 <small>雞排/炸</small>	鴻喜菇炒高麗 <small>甘藍(主)、時蔬、鴻喜菇/炒</small>	有機青菜	古早味米粉湯 <small>米粉、時蔬</small>		5	2.4	2	2.7	0	702
9	二	有機白飯 <small>有機米</small>	醬燒大排x1 <small>豬排/燒</small>	絞肉豆腐 <small>豆腐(主)、時蔬、豬肉/燒</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽、時蔬/炒</small>	有機青菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		5	2.5	2.1	2.4	0	698
10	三	白飯 <small>白米</small>	沙茶雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	肉燥滷蛋x1 <small>雞蛋、豬肉/魯</small>	香菇炒年糕 <small>大白菜(主)、香菇、年糕/炒</small>	履歷青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>		5	2.5	2.1	2.4	0	698
11	四	義大利麵 <small>義大利麵</small>	烤雞腿x1 <small>雞肉(主)/烤</small>	西西里肉醬 <small>豬肉(主)、洋蔥、時蔬/炒</small>	雞塊薯條 <small>薯條/烤</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米、雞蛋、時蔬</small>		5	2.5	2	2.8	0	714
12	五	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	滷三節翅x1 <small>雞肉(主)/滷</small>	蒜香燒肉 <small>豬肉、蒜/燒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋(主)、胡蘿蔔、豬肉、洋蔥/燒</small>	履歷青菜	酸辣湯 <small>板豆腐、筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、豬肉</small>		5.1	2.5	2	2.7	0	716
15	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	椒鹽魚丁 <small>烏魚、時蔬/炸</small>	壽喜燒肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	佛跳牆 <small>大白菜、時蔬/滷</small>	有機青菜	小魚味噌湯 <small>板豆腐、味噌、時蔬、小魚干</small>		5	2.4	2	2.7	0	702
16	二	有機白飯 <small>有機米</small>	焗醬燉雞 <small>雞肉、時蔬/燉</small>	海苔魷魚丸x1 <small>魷魚丸、海苔/滷</small>	金菇蒲瓜 <small>蒲瓜、菇/炒</small>	有機青菜	玉米排骨湯 <small>玉米、湯排</small>		5	2.5	2.1	2.4	0	698
17	三	白飯 <small>白米</small>	香菇肉燥 <small>豬肉(主)、香菇/滷</small>	香燒雞排x1 <small>雞肉(主)/燒</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、時蔬/炒</small>	履歷青菜	奇亞籽麥茶 <small>奇亞籽、麥茶包</small>		5.3	2.4	2	2.7	0	723
18	四	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	冰糖豬腳 <small>豬肉(主)、豬腳、時蔬/燒</small>	雞絲高麗 <small>甘藍(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	南瓜油腐 <small>油腐、南瓜/燒</small>	有機青菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋</small>		5.3	2.4	2	2.7	0	723
19	五	什錦炒飯 <small>白米、時蔬</small>	三杯雞 <small>雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒</small>	肉燥滷蛋x1 <small>雞蛋、豬肉/滷</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	履歷青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>		5	2.4	2	2.6	0	697
22	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	和風醬燒豬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	蜜汁雞球 <small>雞肉、時蔬/炒</small>	白菜什錦 <small>大白菜(主)、時蔬/燒</small>	有機青菜	羅宋湯 <small>蕃茄、時蔬、豬肉</small>		5	2.4	2	2.7	0	702
23	二	有機白飯 <small>有機米</small>	照燒雞丁 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	肉絲炒甜不辣 <small>甜條(主)、時蔬/炒</small>	海帶干絲 <small>海帶絲、白干絲/炒</small>	有機青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包</small>		5.3	2.5	2.1	2.4	0	719
24	三	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉、時蔬、咖哩粉/燒</small>	BBQ滷翅腿x1 <small>翅小腿/滷</small>	關東煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬、玉米/滷</small>	履歷青菜	大滷湯 <small>板豆腐、筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、豬肉</small>		5.3	2.5	2.1	2.4	0	719
25	四	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	日式豬排x1 <small>豬肉/炸</small>	左宗棠雞 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽(主)、時蔬/炒</small>	有機青菜	紫菜湯 <small>紫菜、薑</small>	TAP豆漿	5.3	2.4	2	2.7	0	723
26	五蔬食	招牌油飯 <small>長糯米、時蔬</small>	滷味滷蛋x1 <small>水煮蛋(主)、豆干/滷</small>	家常油腐 <small>油豆腐、時蔬/燒</small>	毛豆玉米 <small>玉米、毛豆、時蔬/炒</small>	履歷青菜	仙草茶 <small>仙草汁、全穀雜糧類</small>		5	2.4	2	2.6	0	697
29	一	教師節補假												
23	二	有機白飯 <small>有機米</small>	筍香扣肉 <small>豬肉(主)、竹筍、時蔬/燉</small>	鹽酥雞x3 <small>雞肉(主)/烤</small>	高麗蒜香炒豬肉 <small>甘藍(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	有機青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>		5.3	2.5	2.1	2.4	0	719

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	10次	21次	0次	3次	4次

