

※提醒：用餐時請小心食用，細嚼且慢嚥。

地址：台北市南港路三段149巷49弄12號

行政院衛生署HACCP認證合格廠商 營養師：陳俞瑄(營養字第008067號)

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜一	青菜	湯	奶品
1	五	香Q白飯 白米(蒸)	當歸燒腐 豆腐, 鮮蔬, 當歸(煮)	瓜仔素肉 素肉, 瓜仔(炒)	什錦燉菜 豆段, 玉筍, 鮮菇, 胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	山藥洋芋湯 馬鈴薯, 山藥, 蔬菜, 枸杞	
4	一	胚芽飯 白米, 胚芽(蒸)	彩蔬山藥 山藥, 彩椒, 蔬菜(炒)	壽喜燒花干 花干, 大白菜, 胡蘿蔔, 木耳(燒)	海帶滷味 海帶, 豆干(滷)	綠色蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜, 蔬菜	
5	二	香Q白飯 白米(蒸)	糖醋豆包 豆包, 彩椒(燒)	玉米醬嫩腐 豆腐, 玉米, 蔬菜(嫩)	蔬炒鮮菇 蔬菜, 鮮菇(炒)	綠色蔬菜	紅豆紫米 紅豆, 紫米	
6	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	豆豉素蚵煲 豆腐, 素蚵, 豆豉(燒)	紅棗燉白菜 白菜, 油片, 菇, 紅棗(燒)	小瓜腐竹 腐竹, 小黃瓜, 甜椒(炒)	有機蔬菜	養生蔬菜湯 馬鈴薯, 蔬菜, 紅棗	果汁
7	四	紅醬義大利麵 麵條(煮)	番茄凍腐 凍豆腐, 番茄, 毛豆(煮)	★酥炸雙拼 地瓜, 芝麻球(炸)	紅蘿花椰 花椰菜, 紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 馬鈴薯, 蔬菜	
8	五	香Q白飯 白米(蒸)	回鍋炒干片 回鍋豆干, 高麗菜, 青椒, 胡蘿蔔(炒)	金針燒瓜 鮮瓜, 金針, 菇(燒)	醬爆紫茄 茄子, 九層塔(炒)	有機蔬菜	竹筍素肉片湯 素肉, 竹筍	
11	一	薏仁飯 白米, 薏仁(蒸)	麻油猴頭菇 猴頭菇, 蔬菜, 枸杞(煮)	紅燒豆皮 豆皮, 雲耳(燒)	田園芋頭 芋頭, 小瓜, 彩椒(煮)	綠色蔬菜	大滷湯 蔬菜, 豆腐	
12	二	香Q白飯 白米(蒸)	醬滷黑豆干 豆干, 甜椒(滷)	蜜蓮藕 蓮藕, 白芝麻(煮)	清炒時瓜 時瓜, 胡蘿蔔, 木耳(煮)	綠色蔬菜	紅棗燉湯 蔬菜, 紅棗	乳品
13	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	南瓜燒腐 豆腐, 南瓜, 毛豆(燒)	番茄打拋素肉 素肉, 番茄, 九層塔(炒)	木耳敏豆段 敏豆, 胡蘿蔔, 木耳(炒)	有機蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜	
14	四	招牌油飯 白米, 糯米(蒸)	四喜烤麩 烤麩, 胡, 胡蘿蔔, 木耳, 毛豆(炒)	香拌雙絲 海帶, 豆干, 蔬菜(炒)	枸杞高麗菜 高麗菜, 枸杞(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜 黑糖, 地瓜	
15	五	香Q白飯 白米(蒸)	甜麵醬油腐 油豆腐, 小黃瓜, 胡蘿蔔(炒)	泡菜年糕 年糕, 黃豆芽(炒)	沙茶金茸 大白菜, 金針菇, 胡蘿蔔, 木耳(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜, 味噌	
18	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥(蒸)	蜜汁大四角 豆腐, 彩椒(燒)	黑豆雪蓮子 黑豆, 雪蓮子(煮)	紅絲津白 白菜, 胡蘿蔔, 蔬菜(炒)	青菜	綠豆薏仁 綠豆, 薏仁	
19	二	香Q白飯 白米(蒸)	油腐鮑菇 杏鮑菇, 九層塔, 油豆腐(炒)	藜麥毛豆 毛豆, 藜麥, 彩椒(煮)	雲耳燻筍 筍, 雲耳(燻)	青菜	砂鍋豆腐湯 豆腐, 蔬菜	
20	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	醬爆干片 豆干片, 蔬菜(炒)	雙色燻芋 馬鈴薯, 芋頭, 紅椒, 香菇(燒)	燴鮮瓜 鮮瓜, 胡蘿蔔, 木耳(燴)	有機菜	清香竹筍湯 竹筍, 素肉	水果
21	四	炸醬麵 麵條(煮)	關東煮 油豆腐, 紅白蘿蔔, 海帶(煮)	玉筍高麗菜 高麗菜, 玉筍, 木耳(炒)	豆沙包X1 豆沙包(蒸)	有機菜	薏仁冬瓜湯 冬瓜, 薏仁	
22	五	小米飯 白米, 小米(蒸)	嫩燒豆腐 豆腐, 蔬菜(燒)	栗子燉菇 栗子, 菇, 毛豆, 蔬菜(燉)	南瓜籽地瓜 地瓜, 堅果(煮)	有機菜	麵線羹 麵線, 蔬菜	
25	一	香Q白飯 白米(蒸)	醬滷蘭花干 蘭花干, 毛豆, 胡蘿蔔(滷)	豆瓣炒筍 筍, 木耳, 豆瓣(炒)	彩繪干絲 豆干絲, 蔬菜(炒)	綠色蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔, 蔬菜	
26	二	燕麥飯 白米, 燕麥(蒸)	宮保麵腸 麵腸, 馬鈴薯片, 甜椒(炒)	油片絲木耳 雲耳, 油片絲, 蔬菜(炒)	胡蘿炒瓜 鮮瓜, 胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	蔬菜素肉湯 金針, 素肉, 蔬菜	優酪乳
27	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	豆皮葷菇煲 豆皮, 葷菇, 高麗菜, 紅棗(燒)	咖哩洋芋 馬鈴薯, 蘿蔔, 豆腐(炒)	芝香芥藍 芥藍菜, 素蠔油, 白芝麻(煮)	有機蔬菜	黃瓜湯 黃瓜, 蔬菜	TAP 豆奶
28	四	香Q白飯 白米(蒸)	韓式凍豆腐 凍豆腐, 白菜(炒)	★炸豆皮捲X1 豆皮捲(炸)	黃芽寬粉 寬粉, 黃豆芽(炒)	有機蔬菜	綜合燒仙草 仙草, 豆類	
29	五	香Q白飯 白米(蒸)	香料燉素肉 素肉, 南瓜(燉)	玉米干丁 玉米, 豆干丁, 胡蘿蔔, 毛豆(炒)	菇燒時蔬 時蔬, 菇(燒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄, 蔬菜	

※ 備註：本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用。 全面採用優良認證食材，使用非基改玉米及豆製品，若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。