



地址：臺北市內湖區新明路195號 服務電話：2792-8561 營養師：汪雅萍（營養字4150號）

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	附品	全蛋 雞腿 (1份)	豆魚 雞腿 (1份)	蔬 菜 類 (1份)	油 脂 類 (1份)	熱 量 kcal
1	四	芝麻飯	照燒豆包*1 豆包 時蔬 (燒)	塔香素茄 茄子 九層塔 (炒)	彩蔬銀芽 綠豆芽 時蔬 (炒)	有機菜		6.5	3	2	2.5	843
2	五	香Q白飯	薑燒麵腸 麵腸 時蔬 (燒)	雪菜百頁 雪裡紅 百頁豆腐 (炒)	鮮蔬花椰 花椰菜 時蔬 (炒)	青菜	保久乳	6.5	3	2	2.3	834
5	一	糙米飯	蜜汁烤麩 烤麩 時蔬 (燒)	香菇素肉丁 素絞肉 乾香菇 干丁 (燒)	白菜滷 大白菜 時蔬 (滷)	青菜		6.5	3	2	2.5	843
6	二	香Q白飯	香滷豆雞 豆雞 時蔬 (滷)	海帶三鮮 海帶 干鮮 時蔬 (炒)	時蔬高麗 高麗菜 時蔬 (炒)	青菜	水果	6.5	3	2	2.6	847
7	三	香椿炒飯	蠔油大黑干 大溪黑豆干 (煮)	★椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇 (炸)	金茸鮮瓜 瓜 金針菇 時蔬 (炒)	青菜		6.5	3	2	2.5	843
8	四	小米飯	三杯素肚 素肚 時蔬 九層塔 (炒)	★芝麻球*1 芝麻球 (炸)	麻婆豆腐 豆腐 時蔬 (煮)	有機菜	水果	6.5	3	2	2.5	843
9	五	香Q白飯	老滷四方干 四方干 (滷)	回鍋素肉 素肉片 時蔬 (炒)	田園玉米 玉米粒 時蔬 (炒)	青菜	果汁	6.5	2.8	2	2.5	828
12	一	烏龍炒麵	家常豆包*1 豆包 時蔬 (煮)	養生地瓜 地瓜條 (烤)	什錦蒲瓜 蒲瓜 時蔬 (炒)	青菜		6.5	2.9	2	2.5	835
13	二	胚芽飯	茄汁燒腐 油豆腐 時蔬 (燒)	花生麵筋 水煮花生 麵筋 (煮)	韓式芥菜 蕎麥芽 時蔬 (炒)	青菜	水果	6.5	3	2	2.5	843
14	三	香Q白飯	芹香素雞 素雞 時蔬 芹菜 (炒)	肉燥滷蛋*1 蛋 素絞肉 (滷)	鮮蔬豆段 豆段 時蔬 (炒)	青菜		6.5	2.8	2	2.5	828
15	四	芝麻飯	醬燒蘭花干*1 蘭花干 時蔬 (燒)	茼蒿燴瓜 瓜 茼蒿 時蔬 (炒)	木須高麗 高麗菜 時蔬 (炒)	有機菜	水果	6.5	3	2	2.5	843
16	五	香Q白飯	香菇麵輪 麵輪 乾香菇 (燒)	腐皮蔬菜捲*1 蔬菜捲 (烤)	螞蟻上樹 冬粉 時蔬 (炒)	青菜	豆漿	6.5	2.9	2	2.5	835
19	一	義大利肉醬麵	黑椒肉排*1 素肉排 (燒)	蜜汁豆干 豆干 時蔬 (燒)	脆炒津白 大白菜 時蔬 (炒)	青菜		6.5	3	2	2.5	843
20	二	香Q白飯	醬燒大豆腐*1 大豆腐 時蔬 (燒)	鮮菇三鮮 金針菇 筍 木耳鮮 (炒)	茄汁洋芋 馬鈴薯 時蔬 素絞肉 (燒)	青菜	水果	6.5	2.9	2	3	858
21	三	藜麥飯	酸菜麵腸 麵腸 酸菜 (炒)	甜醬關東煮 素丸子 時蔬 油豆腐 (煮)	彩繪花椰 花椰菜 時蔬 (炒)	青菜		6.7	3	2	2.5	857
22	四	麥片飯	家常油腐 油豆腐 時蔬 (炒)	古早味蒸蛋 蛋 (蒸)	時蔬鮮瓜 瓜 時蔬 (炒)	有機菜	水果	6.5	3.0	2.0	3	865
23	五	香Q白飯	甜椒豆雞 豆雞 甜椒 (炒)	鳳梨雲耳 雲耳 鳳梨 (炒)	川味豆腐 豆腐 時蔬 (燒)	青菜	保久乳	6.5	2.8	2	3	850
26	一	胚芽飯	糖醋素排*1 素排 (燒)	紹子油腐 油豆腐 素絞肉 (燒)	清炒高麗 高麗菜 時蔬 (炒)	青菜	TAP 豆漿	6.7	2.9	2	2.5	849
27	二	古早味油飯	蒲燒方干 小方干 時蔬 (燒)	塔香麵腸 麵腸 時蔬 九層塔 (炒)	薑絲冬瓜 冬瓜 (燒)	青菜	水果	6.2	3	2	2.5	822
28	三	香Q白飯	沙茶豆包*1 豆包 時蔬 (燒)	蘿蔔燒菇 杏鮑菇 白蘿蔔 時蔬 (燒)	★椒鹽豆段 豆段 時蔬 (炸)	青菜		6.5	3	2	2.5	843
29	四	香Q白飯	豆瓣燒腐 百頁豆腐 時蔬 (燒)	碧蘭魷魚 玉米筍 茼蒿 時蔬 (炒)	海帶干鮮 海帶 干鮮 時蔬 (炒)	有機菜	水果	6.5	3	2	3	865
30	五	端午連假不供餐										
★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★												
★表示炸物												