

※提醒：餐點內有機率含有肉骨頭、魚刺，用餐時請小心食用，細嚼且慢嚥。魚經去刺加工處理，為避免有魚骨（刺）殘留，仍請指導學生小心魚骨（刺）。

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	副菜一	副菜二	青菜	湯	奶品	主食/份	主菜/份	副菜/份	湯/份	熱量/大卡
2	二	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	咖哩雞 <small>雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔(燉)</small>	鐵板肉絲 <small>豬肉, 蔬菜(炒)</small>	翠炒高麗菜 <small>高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳(炒)</small>	有機蔬菜	黑糖地瓜 <small>地瓜, 黑糖</small>		5.6	2.2	2.6	1.8	719
4	四	DIY大滷麵條 (可以帶碗喔) <small>麵條(煮)</small>	鐵路排骨X1 <small>豬肉(滷)</small>	▲蘿蔔魚丸 <small>蘿蔔, 魷魚丸X1(煮)</small>	滷味海帶 <small>海帶, 豆干(滷)</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>豆腐, 筍絲, 金針菇, 木耳, 胡蘿蔔</small>	水果	5.5	2.4	2.6	2.0	732
8	一	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	番茄豆腐蛋 <small>豆腐, 番茄, 雞蛋(炒)</small>	蔥爆豬肉 <small>豬肉, 洋蔥, 蔥(炒)</small>	腐皮鮮瓜 <small>鮮瓜, 蔬菜, 腐皮(燴)</small>	有機蔬菜	暖呼燒仙草 <small>綜合豆類, 仙草</small>		5.7	2.2	2.5	1.8	722
9	二	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	★香酥魚排X1 (生鮮水產品) <small>魚排(炸)</small>	古早味肉燥 <small>豆干, 豬絞肉, 蔬菜(滷)</small>	清炒筍子 <small>筍子, 木耳, 胡蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	枸杞雞湯 <small>雞肉, 馬鈴薯, 枸杞</small>		5.5	2.5	2.5	1.7	728
11	四	紅醬義大利麵 <small>麵條, 蔬菜(煮)</small>	香料雞排X1 <small>雞肉(燒)</small>	▲地瓜薯條X4 <small>地瓜薯條(烤)</small>	紅蘿花椰 <small>花椰菜, 紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜, 馬鈴薯, 蔬菜</small>		5.7	2.0	2.5	2.0	712
15	一	小米飯 <small>白米, 小米(蒸)</small>	泡菜肉片 (不辣) <small>豬肉, 泡菜, 大白菜(炒)</small>	翅小腿X1 <small>翅小腿(滷)</small>	什錦黃芽 <small>豆芽菜, 胡蘿蔔, 木耳(炒)</small>	有機蔬菜	珍菇豆腐湯 <small>豆腐, 金針菇, 蔬菜</small>	乳品	5.5	2.2	2.5	2.0	713
16	二	有機香鬆飯 <small>有機白米, 香鬆(蒸)</small>	白醬南瓜雞 <small>雞肉, 南瓜, 玉米(炒)</small>	豬肉小炒 <small>豆干, 豬肉, ◎魷魚(炒)</small>	雙色鮮瓜 <small>鮮瓜, 胡蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄, 馬鈴薯, 胡蘿蔔</small>		5.5	2.0	2.6	2.0	702
18	四	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	肉骨茶燉肉 <small>豬肉, 高麗菜, 蒜(燉)</small>	南洋燒腐 <small>豆腐, 洋蔥, 馬鈴薯(炒)</small>	鮮蔬寬粉 <small>寬粉, 蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	芋頭西米露 <small>芋頭, 西谷米</small>		5.9	2.0	2.5	1.7	718

※ 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。

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材特性分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品		★油炸品	✓甜湯
						魚、肉類	其他		
1次	1次	3次	3次	8次	0次	1次	2次	1次	3次

宮保王小講糖

## 米字部的【糖】

通常指額外添加的「精製糖」：包含果糖、蔗糖、砂糖、黑糖、冰糖等等。

※「精製糖」對健康的危害較大，建議攝取量應低於總熱量的5-10%，購買商品可以找出「營養標示」及「成分」來看含有多少糖。

▲常見的商品有：手搖飲料、點心蛋糕、糖果餅乾，精製糖攝取過多可能造成生長異常、肥胖疾病、糖尿病、以及相關的新陳代謝疾病。

## 酉字部的【醣】

泛指「碳水化合物」：也就是常見的米飯、麵條、麵粉製品、根莖類澱粉。

▲好「醣」的食物有很多，包含全穀雜糧、玉米、南瓜、番薯、馬鈴薯、芋頭、蓮藕，都是富含纖維及營養素的好選擇。




