

※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：陳俞瑾(營養字第008067號)

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	附品	2至6歲 每100g	6至12歲 每100g	12至15歲 每100g	15至18歲 每100g	每餐 大卡
1	三	白飯 白米	招牌燉肉 豬肉、筍-燉	甘藍雞絲 甘藍、雞肉、蔬菜-炒	關東煮 蘿蔔、油豆腐-煮	青菜	元氣雞湯 蔬菜、雞肉		6.5	2.5	2.5	2.0	805
2	四	白飯 白米	三杯雞 雞肉、米血糕-炒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	豆干海帶 豆干、海帶-滷	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.5	2.4	2.5	2.0	798
3	五	紅藜飯 白米、紅藜	蘑菇洋蔥豬 豬肉、洋蔥、蘑菇-燒	★▲鹹酥雞X3 雞肉-炸	鍋香白菜 白菜、胡蘿蔔-炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、豬肉		6.5	2.5	2.4	2.0	801
7	二	有機白米飯 有機白米	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒	絞肉蒸蛋 雞蛋、豬絞肉-蒸	菇綴高麗 高麗菜、金菇、蔬菜-炒	有機蔬菜	珍珠撞奶 珍珠、奶		6.5	2.5	2.4	2.0	
8	三	小米飯 白米、小米	豬肉小炒 豬肉、豆干-炒	Q彈年糕雞 雞肉、年糕、蔬菜-炒	家常粉絲 粉絲、蔬菜-炒	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋		6.5	2.5	2.5	2.0	805
9	四	西西里義大利麵 義大利麵	★金黃雞翅X1 雞肉-炸	肉絲花椰 豬肉、花椰菜、胡蘿蔔-炒	烤地瓜X1 地瓜-烤	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、胡蘿蔔	水果	6.3	2.4	2.4	2.0	779
13	一	薏仁飯 白米、薏仁	★炸肉排X1 豬肉-炸	紅燒豆腐 豆腐-燒	蒜炒高麗 高麗菜、胡蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜	甜白木耳露 白木耳		6.5	2.5	2.4	2.0	801
14	二	有機白米飯 有機白米-蒸	塔香油腐雞 雞肉、油豆腐-炒	洋蔥肉末蛋 雞蛋、豬絞肉、洋蔥-炒	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	紅棗瘦肉湯 蘿蔔、豬肉、紅棗		6.5	2.5	2.4	2.0	801
15	三	糙米飯 白米、糙米	翅小腿X2 翅腿-滷	雙色干絲 豆干絲、海帶絲-炒	柴魚花椰 花椰、柴魚-煮	青菜	節令時瓜湯 時瓜、蔬菜		6.5	2.4	2.5	2.0	798
16	四	雞肉飯 白米、雞肉	回鍋醬香肉 豬肉、豆干、蔬菜-炒	▲雞塊X3 雞塊-預炸、烤	燴炒津白 白菜、木耳、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉	乳品	6.5	2.3	2.4	2.0	786
17	五	白飯 白米	花瓜燉雞 雞肉、時蔬-燉	蒸蛋 雞蛋-蒸	田園玉米 玉米、胡蘿蔔、馬鈴薯-炒	青菜	肉骨茶湯 馬鈴薯、豬肉		6.5	2.4	2.5	2.0	798
20	一	白飯 白米	紅絲炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔-炒	菇菇嫩雞 *有機金菇 雞肉、菇、蔬菜-燉	香炒四角丁 豆干丁、毛豆-炒	有機蔬菜	地瓜西谷米 地瓜、西谷米		6.5	2.5	2.5	2.0	805
蔬食日													
21	二	有機白米飯 有機白米	蔬香燒魚X2 (生鮮水產) 魚、蔬菜-燒	南洋椰漿豚 豬肉、馬鈴薯、蔬菜-炒	木耳花椰 花椰、木耳-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、蔬菜	水果	6.4	2.4	2.5	2.0	791
22	三	燕麥飯 白米、燕麥	墨西哥香料豬 豬肉、蔬菜-燉	金粒滑雞 雞肉、玉米-炒	什錦高麗 高麗菜、胡蘿蔔、木耳、蒜-炒	青菜	飄香肉片湯 蔬菜、豬肉		6.8	2.4	2.5	2.0	819
23	四	DIY麵 *搭配打拋肉* 麵-煮	★▲卡拉雞X1 雞肉-炸	打拋豬肉 豬肉、蔬菜-炒	鄉野炒筍 筍、木耳、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	山藥玉米排骨湯 玉米、山藥、豬肉	TAP豆奶 (356)	6.5	2.4	2.5	2.0	798
27	一	白飯 白米	★酥脆炸雞翅X1 雞肉-炸	肉燥滷蛋X1 豬絞肉、雞蛋-滷	彩蔬玉米 玉米、胡蘿蔔、馬鈴薯-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線、筍		6.5	2.5	2.5	2.0	805
28	二	有機白米飯 有機白米	筍香扣肉 豬肉、筍-燒	雞蓉燴豆腐 雞絞肉、豆腐、毛豆-炒	津炒白菜 白菜、木耳、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、馬鈴薯、雞肉	乳品	6.5	2.5	2.3	2.0	796
29	三	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒	高麗肉絲 豬肉、高麗菜、蔬菜-炒	飄香滷味 海帶、豆干-滷	青菜	酸菜赤肉湯 蔬菜、酸菜、豬肉		6.5	2.5	2.4	2.0	801
30	四	韓式海苔飯 白米、紫米、海苔	泡菜肉片 豬肉、白菜-炒	▲麥香雞X1 雞肉-預炸、烤	腐皮匯菜 豆芽、蔬菜、腐皮-炒	有機蔬菜	紅豆甜粥 紅豆、穀物		6.5	2.5	2.4	2.0	801
31	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	清香燉雞 雞肉、時蔬-燉	甜條豬柳 豬肉、甜不辣-炒	雜拌寬粉 寬粉、蔬菜-炒	青菜	昆布豆腐湯 豆腐、海帶片		6.5	2.5	2.4	2.0	801
◆全面使用非基改玉米及豆製品 ※本菜單含有豆、蛋、奶、鮭質、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮、芒果及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用。													
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	或肉及海鮮	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		其他		其他		其他		其他			
2次	1次	8次		9次		19次		1次		3次		5次	5次

宮保王帶你健康成長~補「鈣」從「乳」開始：什麼！1杯牛乳鈣含量=7杯豆漿

鈣質為組成身體骨骼及牙齒的主要成分，若長期鈣攝取不足，對兒童或青少年易導致骨骼成長不良。應多攝取乳品(牛乳&優酪乳)、黑芝麻、傳統豆腐、深綠色蔬菜等高鈣食物並多運動及適度的日照。而且每杯(240毫升)乳品約含240毫克的鈣質，可提供兒童一日約1/3的鈣建議攝取量哦~為了擁有健康的骨骼與體魄，讓我們從日常做起，跟著宮保王均衡飲食、補足鈣質，為成長打下堅實的基礎！

(資料來源:衛福部國民健康署)

