

※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

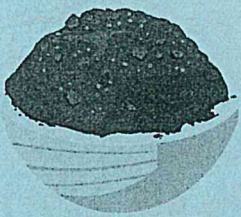
地址：台北市南港路三段149巷49弄12號

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	青菜	湯	點心	水果	飲料	其他	備註
1	一	兒童節特餐★白醬義大利麵+滷雞翅X1+地瓜薯條+有機蔬菜+珍珠奶茶★									
		義大利麵、蔬菜(煮)	雞肉(滷)	薯條(炸)		珍珠、奶粉、茶包					
2	二	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	奶香南瓜雞 <small>雞肉、南瓜、玉米(炒)</small>	蔬香肉絲 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	田園番茄湯 <small>番茄、馬鈴薯、胡蘿蔔</small>	水果	5.8	2.5	2.7	2.0 765
3	三	薏仁飯 <small>白米、薏仁(蒸)</small>	砂鍋赤肉片 <small>豬肉、豆皮、高麗菜(炒)</small>	玉米炒蛋 <small>玉米、雞蛋(炒)</small>	綠色蔬菜	魷魚圈米粉湯 <small>米粉、魷魚圈、蔬菜</small>		5.5	2.6	2.5	2.0 743
6	四	清 ~ 明 ~ 連 ~ 假									
7	五										
8	一	紅藜飯 <small>白米、紅藜(蒸)</small>	薑汁燒肉 <small>豬肉、洋蔥、薑(燒)</small>	▲雞柳條X2 <small>雞肉(烤)</small>	有機蔬菜	鮮菇豆腐湯 <small>豆腐、鮮菇、蔬菜</small>		6.0	2.0	2.6	2.0 737
9	二	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	木耳肉絲 (政府有機) <small>木耳、豬肉、豆干(炒)</small>	栗香燉雞 <small>雞肉、栗子、南瓜(燉)</small>	有機蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	乳品+水果	7.0	2.5	2.5	1.7 833
10	三	胚芽飯 <small>白米、胚芽(蒸)</small>	菇菇燉雞 <small>雞肉、凍豆腐、鮮菇、枸杞(燉)</small>	番茄蛋 <small>雞蛋、番茄(炒)</small>	綠色蔬菜	黃瓜雞湯 <small>黃瓜、雞肉</small>		5.5	2.6	2.5	1.7 735
11	四	DIY油麵 *搭配羹湯 飽(煮)	香滷雞腿X1(帶骨) <small>雞腿(滷)</small>	肉燥高麗菜(有機) <small>高麗菜、豬肉(炒)</small>	綠色蔬菜	古早味羹湯 <small>筍絲、木耳、香菇、胡蘿蔔</small>		5.5	2.5	2.5	2.0 735
12	五	白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	香料燉雞 <small>雞肉、馬鈴薯、香料(燉)</small>	蔥爆豬柳 <small>豬肉、洋蔥(炒)</small>	綠色蔬菜	薏仁小排湯 <small>冬瓜、薏仁、豬肉</small>		5.5	2.5	2.4	2.2 736
15	一	小米飯 <small>白米、小米(蒸)</small>	白菜肉片 <small>豬肉、白菜(炒)</small>	香滷翅腿X2(帶骨) <small>雞肉(滷)</small>	有機蔬菜	黑糖地瓜 <small>黑糖、地瓜</small>		5.5	2.0	2.5	2.0 698
16	二	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	蔥燒魚排X1 (生鮮水產品) <small>魚排(炸-燒)</small>	肉燥滷蛋X1 <small>豬絞肉、豆干、雞蛋(滷)</small>	有機蔬菜	紅棗蔬菜雞湯 <small>蔬菜、雞肉、紅棗</small>	水果	6.0	2.0	2.6	2.0 737
17	三	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥(蒸)</small>	無錫燉肉 <small>豬肉、油豆腐、紅白蘿蔔(燉)</small>	彩蔬燉雞 <small>雞肉、彩椒丁、小黃瓜丁(炒)</small>	綠色蔬菜	清甜筍片湯 <small>筍片、蔬菜</small>		5.5	2.7	2.7	2.0 759
18	四	紅醬義大利麵 <small>義大利麵、蔬菜(煮)</small>	香料雞排X1 <small>雞肉(燒)</small>	田園肉茸 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯</small>		5.8	2.5	2.7	2.0 765
19	五	芝麻飯 <small>白米、紅藜(蒸)</small>	豬肉小炒 <small>豬肉絲、豆干、蔬菜(炒)</small>	★▲鹽酥雞X3(帶骨) <small>雞肉(炸)</small>	綠色蔬菜	蘿蔔大骨湯 <small>蘿蔔、豬肉</small>		5.5	2.6	2.5	2.0 743
22	一	薏仁飯 <small>白米、薏仁(蒸)</small>	茄汁豬柳 <small>豬肉、洋蔥(炒)</small>	雞茸高麗菜(有機) <small>高麗菜、胡蘿蔔、菇、雞絞肉(炒)</small>	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐、洋蔥、味噌</small>	TAP 豆奶	6.0	2.0	2.6	2.0 737
23	二	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	筍香燒肉 <small>豬肉、筍(燒)</small>	和風蒸蛋 <small>雞蛋(蒸)</small>	有機蔬菜	赤肉白菜湯 <small>白菜、豬肉、蔬菜</small>	乳品+水果	7.0	2.5	2.5	1.7 833
24	三	白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	照燒醬燒魚 <small>魚肉、凍豆腐、芝麻(燒)</small>	蒜炒肉片 <small>豬肉、高麗菜(炒)</small>	綠色蔬菜	鄉村蔬菜湯 <small>蔬菜、豬肉</small>		5.5	2.6	2.5	1.7 735
25	四	瓜仔肉燥麵 <small>麵、肉燥、瓜仔(煮)</small>	鮮蔬燉雞 <small>雞肉、蔬菜、鮮菇、枸杞(燉)</small>	★▲可樂餅X1 <small>可樂餅(炸)</small>	有機蔬菜	紅豆薏仁 <small>紅豆、薏仁</small>		5.5	2.5	2.5	2.0 735
26	五	紅藜飯 <small>白米、紅藜(蒸)</small>	三杯雞 <small>雞肉、九層塔、米血糕(炒)</small>	燒烤肉條X2 <small>豬肉(烤)</small>	綠色蔬菜	肉骨茶湯 <small>豬肉、馬鈴薯、紅棗</small>		5.5	2.5	2.4	2.2 736
29	一	白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	★▲卡拉雞X1 <small>雞肉(炸)</small>	打拋豬肉 <small>豬肉、洋蔥、番茄、九層塔(炒)</small>	有機蔬菜	鮮瓜湯 <small>鮮瓜、蔬菜</small>		5.8	2.5	2.7	2.0 769
30	二	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	豚香鮮蔬 <small>豬肉、白菜(炒)</small>	滷味雞肉 <small>雞肉、甜不辣、海帶(滷)</small>	有機蔬菜	綜合仙草 <small>仙草、豆類</small>	水果	5.5	2.6	2.5	2.0 743
※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，不適宜對其過敏體質者食用，全面採用優良認證食材，使用非基因玉米及豆製品，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	加工食品		大油炸品	✓	罐湯	5次	
					魚、肉類	其他					
0次	2次	9次	9次	19次	2次	2次	4次				

什麼是蘇丹紅？

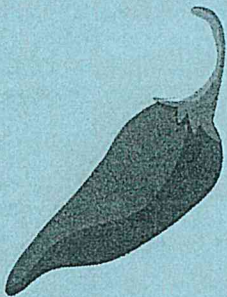


**工業用染料
不可使用於食品中**



蘇丹紅對健康的影響？

蘇丹紅被國際癌症組織(IARC)分類為第3級致癌物，可能造成肝腎毒性及過敏反應。



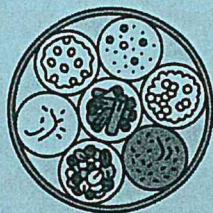
為什麼食品要使用蘇丹紅？

使用蘇丹紅可以增豔，維持產品顏色持久性，加上成本低廉，而被黑心業者違法使用。

哪些食品可能含有蘇丹紅？



辣椒粉



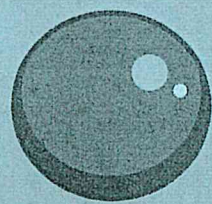
調味料/粉



咖哩粉



胡椒粉



鴨蛋黃

不小心吃到蘇丹紅怎麼辦？

- 1.多吃蔬果，增加抗氧化力
- 2.正常作息，避免熬夜
- 3.多運動，增加排汗，促進新陳代謝



臺北市政府衛生局關心您

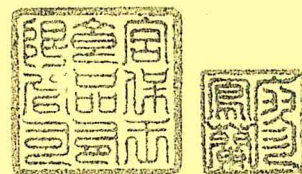
廣告



菜單變更通知單

菜單日期	113 年 4 月 1 日
問題陳述	考量低年級學生可能 無法飲用含咖啡因之湯品。
處理方式	「珍珠奶茶」供應調整「珍珠黑糖奶」

造成學校不便之處，公司深感抱歉，懇請見諒。



宮保王食品公司 113.03.26

※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

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜一	青菜	甜品
1	一	燕麥飯 白米、燕麥(蒸)	三杯杏鮑菇 杏鮑菇、油豆腐/燒	客家小炒 豆干、素肉絲、芹菜/炒	田園玉米 玉米、胡蘿蔔、馬鈴薯、毛豆/炒	有機蔬菜	
2	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	金瓜豆腐 豆腐、南瓜、毛豆/燒	麻油猴頭菇 猴頭菇、高麗菜、枸杞/燉	冰糖蓮藕片 蓮藕/煮	有機蔬菜	水果
3	三	薏仁飯 白米、薏仁(蒸)	糖醋素雞 素雞、彩椒、小黃瓜/炒	珍菇豆皮 豆皮、香菇、金菇/燒	清翠白菜 白菜、胡蘿蔔、木耳/炒	綠色蔬菜	
6	四	清 ~ 明 ~ 連 ~ 假					
7	五						
8	一	紅藜飯 白米、紅藜(蒸)	飄香豆包 豆包/油	素蒼蠅頭 豆干丁、素絞肉、蔬菜/炒	薑絲木耳 木耳、菇、薑絲/炒	有機蔬菜	
9	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	玉米燉腐 豆腐、玉米/燉	打拋素腸 素腸、番茄、九層塔/燒	炒海帶茸 海帶、胡蘿蔔/炒	有機蔬菜	乳品 + 水果
10	三	胚芽飯 白米、胚芽(蒸)	四喜烤麩 烤麩、香菇、胡蘿蔔、毛豆/燒	青龍干片 豆干、青龍/炒	彩蔬山藥 山藥、芋頭、彩椒/炒	綠色蔬菜	
11	四	和風炒麵 麵、蔬菜(煮)	蜜汁黑豆干 豆干、白芝麻/燒	珍菇凍腐 凍豆腐、珍菇、枸杞/燉	(有機)高麗菜 高麗菜、枸杞(炒)	綠色蔬菜	
12	五	白米飯 有機白米(蒸)	素燉佛跳牆 白菜、芋頭、筍、鮑輪/燉	藜麥彩椒毛豆 藜麥、彩椒、毛豆/煮	齋炒牛蒡 牛蒡、黃豆芽/炒	綠色蔬菜	
15	一	小米飯 白米、小米(蒸)	腐皮捲X1 豆皮捲/燒	紅棗萵菇煲 凍豆腐、萵菇、紅棗/燉	豆醬炒筍 筍、豆醬/炒	有機蔬菜	
16	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	紅燒豆腐 豆腐、素絞肉/燒	八寶干丁 豆干丁、芋頭、素火腿、毛豆/炒	薑黃粉絲 粉絲、豆芽、薑黃/炒	有機蔬菜	水果
17	三	蕎麥飯 白米、蕎麥(蒸)	和風栗子煮 小豆干、栗子、南瓜/煮	豆豉素蚵煲 豆腐、素蚵、豆豉/燉	薑絲高麗 高麗菜、薑/炒	綠色蔬菜	
18	四	紅醬義大利麵 義大利麵(煮)	義式燉素肉 素肉、蔬菜、香料/燉	金粒玉米 玉米、胡蘿蔔/炒	木耳花椰 花椰菜、木耳/炒	有機蔬菜	
19	五	芝麻飯 白米、紅藜(蒸)	彩繪三絲 素肉絲、彩椒、干絲/炒	堅果黑豆 黑豆、雪蓮子、堅果/煮	紅燒芋頭 芋頭、毛豆、香菇/燒	綠色蔬菜	
22	一	薏仁飯 白米、薏仁(蒸)	甜椒豆腸 豆腸、甜椒/炒	油片時蔬 時蔬、油片/炒	(有機)高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、木耳、腐皮(炒)	綠色蔬菜	TAP 豆奶
23	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	醬燒花干 花干/燒	破布子水蓮 水蓮、胡蘿蔔、破布子/炒	彩繪玉米 玉米、蔬菜/炒	有機蔬菜	乳品 + 水果
24	三	白米飯 有機白米(蒸)	什錦燉油腐 油豆腐、豆、胡蘿蔔/燉	香料洋芋煲 洋芋、蔬菜/燒	五香滷筍 筍、木耳/油	綠色蔬菜	
25	四	飄香拌麵 麵、蔬菜(煮)	清燒腐竹 腐竹、蔬菜/燒	海帶豆干 海帶、豆干/油	可樂餅X1 可樂餅/炸	有機蔬菜	
26	五	紅藜飯 白米、紅藜(蒸)	滷大豆腐 豆腐/油	蔬香年糕 年糕、蔬菜/炒	塔香紫茄 茄子、九層塔/炒	綠色蔬菜	
29	一	白米飯 有機白米(蒸)	炸醬干片 豆干、小黃瓜/燒	朴菜滷筍 竹筍、朴菜/滷	油片雙絲 芽菜、油片/炒	有機蔬菜	
30	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	番茄燒腐 豆腐、番茄、毛豆/燒	香炒鮑菇 杏鮑菇、素雞/炒	南瓜蓮子 南瓜、蓮子/蒸	有機蔬菜	水果

※ 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。