

※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

日期	星期	主食	主菜一	副菜	青菜	附品
1	三	白飯 白米	素蟹黃豆腐煲 豆腐, 蔬菜, 茼蒿-煮	秘製蘭花干 蘭花干-滷	堅果洋芋 玉米, 洋芋, 堅果-炒	綠色蔬菜
2	四	白飯 白米	彩繪麵腸 彩椒, 麵腸-炒	咖哩油片 油片, 胡蘿蔔-煮	枸杞菇拌苗 蔬菜, 菇, 枸杞-煮	有機蔬菜
3	五	紅藜飯 白米, 紅藜	葷菇燒豆包 豆包, 葷菇-燒	蒼蠅頭 黑豆, 素肉末, 干丁, 蔬菜-炒	珍珠丸X1 珍珠丸-蒸	綠色蔬菜
7	二	有機白米飯 有機白米	開胃素肉燥 素肉末, 香菇, 蔬菜-滷	飄香猴頭菇 蔬菜, 猴頭菇-燉	柳拌彩絲 蔬菜, 油片絲-拌	有機蔬菜 水果+乳品
8	三	小米飯 白米, 小米	韓式豆腐煲 豆腐, 白菜-煮	藜麥玉米 藜麥, 玉米-炒	珍菇胡瓜 胡瓜, 菇-炒	綠色蔬菜
9	四	西西里 義大利麵 義大利麵	鍋燒腐包 豆包-燒	西式鸚嘴豆 鸚嘴豆, 毛豆-炒	胡蘿綠花椰 綠花椰菜, 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜
13	一	薏仁飯 白米, 薏仁	客家小炒 豆干, 素魷, 芹菜-炒	野菜腐竹 腐竹, 蔬菜-炒	菇菇香盅 菇, 蔬菜-燉	有機蔬菜
14	二	有機白米飯 有機白米	咖哩蘭花干 蘭花干-燉	爆炒海帶 海帶, 胡蘿蔔-炒	田園粟米 玉米, 毛豆-炒	有機蔬菜 水果
15	三	糙米飯 白米, 糙米	皇燴骰子腐 油豆腐, 蔬菜-燴	宮廷炸醬 素肉, 碎干丁-炒	蔬燴津白 白菜, 胡蘿蔔-燴	綠色蔬菜
16	四	上海菜飯 白米, 蔬菜	沙嗲烤麩 三色椒, 烤麩-炒	醃翻豆干 豆干, 海帶-滷	蓮香南瓜 南瓜, 蓮子, 毛豆-蒸	有機蔬菜
17	五	白飯 白米	番麥芡豆腐 豆腐, 玉米, 胡蘿蔔-煮	絲絲拌豆皮 豆皮, 蔬菜-炒	塔香杏鮑菇 杏鮑菇, 素腸-炒	綠色蔬菜
20	一	白飯 白米	清繪竹捲 竹捲, 毛豆, 彩椒-煮	蔬匯油片 鮮蔬, 油片-拌	青翠花椰 花椰, 蔬菜-炒	有機蔬菜
21	二	有機白米飯 有機白米	熱帶椰香煲 油腐, 馬鈴薯, 胡蘿蔔-燉	客家黑豆干 黑豆干, 酸菜-炒	鄉野筍菇 筍, 金針菇, 木耳-炒	有機蔬菜 水果+乳品
22	三	燕麥飯 白米, 燕麥	鮑菇角螺 角螺, 鮑菇-炒	啵啵玉米 玉米, 蔬菜-炒	枸杞金菇瓜 瓜, 金菇, 枸杞-炒	綠色蔬菜
23	四	招牌炒麵 麵-煮	蜜汁大腐皮 豆包-燒	海帶滷味 海帶, 豆干-滷	彩匯拌丁 彩椒, 蔬菜-炒	有機蔬菜
27	一	白飯 白米	鍋氣素肚 素肚, 蔬菜-炒	金瓜嫩腐 豆腐, 南瓜-燉	田園寶芋 干丁, 毛豆, 芋頭-炒	有機蔬菜
28	二	有機白米飯 有機白米	雪菜油片 蔬菜, 油片-炒	堅果籽玉米 玉米, 堅果-煮	鳳梨木耳 木耳, 鳳梨-炒	有機蔬菜 水果+TAP豆奶
29	三	白飯 白米	打拋蘭花干 蘭花干-燒	肉燥油腐 油豆腐, 素絞肉-滷	金菇煮豆皮 金針菇, 豆皮-煮	綠色蔬菜
30	四	韓式海苔飯 白米, 紫米, 海苔	豆腸輕蔬炒 豆腸, 敏豆, 木耳	毛豆綴筍 筍, 毛豆-炒	★芝麻球X1 芝麻球-炸	有機蔬菜
31	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	糖醋滑腐 豆腐, 蔬菜-煮	烤地瓜X1 地瓜-烤	鮮蔬茼蒿 茼蒿, 菇, 蔬菜-煮	綠色蔬菜

◆全面使用非基改玉米及豆製品 ※本菜單含有豆、蛋、奶、麩質、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。

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:衛生部國民健康署)

