

※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	副菜一	青菜	湯	附品	糖類	脂肪	蛋白質	鈣	鐵	鈉
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	綠色蔬菜	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(帶骨) 雞肉、米血糕-炒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.5	2.4	2.5	2.0	788	
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(帶骨) 雞肉-炸	綠色蔬菜	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(帶骨) 雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒	蜜汁魚排X1 虱目魚-炸燒	有機蔬菜	珍珠撞奶 珍珠、奶	水果+乳品	6.5	2.5	2.4	2.0	801	
8	三	小米飯 白米、小米	豬肉小炒 豬肉、豆干-炒	Q彈年糕雞(帶骨) 雞肉、年糕、蔬菜-炒	綠色蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋		6.5	2.5	2.5	2.0	805	
9	四	義大利麵 義大利麵	★金黃雞翅X1(帶骨) 雞肉-炸	西西里肉醬 豬絞肉、蔬菜-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、胡蘿蔔		6.3	2.4	2.4	2.0	779	
13	一	薏仁飯 白米、薏仁	★炸肉排X1(帶骨) 豬肉-炸	醇奶雞粒 雞絞肉、馬鈴薯、玉米-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	塔香油腐雞(帶骨) 雞肉、油豆腐-炒	洋蔥肉末蛋 雞蛋、豬絞肉、洋蔥-炒	有機蔬菜	紅棗瘦肉湯 蘿蔔、豬肉、紅棗	水果	6.5	2.5	2.4	2.0	801	
15	三	糙米飯 白米、糙米	翅小腿X2(帶骨) 翅腿-油	糖醋炒豬 豬肉、蔬菜-炒	綠色蔬菜	節令時瓜湯 時瓜、蔬菜		6.5	2.4	2.5	2.0	788	
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-烤	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉		6.5	2.3	2.4	2.0	786	
17	五	白飯 白米	花瓜燉雞(帶骨) 雞肉、時蔬-燉	田園玉米 玉米、胡蘿蔔、馬鈴薯-炒	綠色蔬菜	肉骨茶湯 馬鈴薯、豬肉		6.5	2.4	2.5	2.0	788	
20	一	白飯 白米	菇菇嫩雞(帶骨) *有機金菇 雞肉、菇、蔬菜-燉	紅絲炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	地瓜西谷米 地瓜、西谷米		6.5	2.5	2.5	2.0	805	
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	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、蔬菜	水果+乳品	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	什錦高麗 高麗菜、胡蘿蔔、木耳、蒜-炒	綠色蔬菜	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	有機蔬菜	山藥玉米排骨湯 玉米、山藥、豬肉		6.5	2.4	2.5	2.0	788	
27	一	白飯 白米	★酥脆炸雞翅X1(帶骨) 雞肉-炸	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	雞蓉蒸蛋 雞絞肉、雞蛋-蒸	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、馬鈴薯、雞肉	水果+TAP豆奶	6.5	2.5	2.3	2.0	786	
29	三	白飯 白米	咖哩雞(帶骨) 雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒	高麗肉絲 豬肉、高麗菜、蔬菜-炒	綠色蔬菜	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-烤	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(帶骨) 雞肉、時蔬-燉	甜條豬柳 豬肉、甜不辣-炒	綠色蔬菜	昆布豆腐湯 豆腐、海帶片		6.5	2.5	2.4	2.0	801	

◆全面使用非基因改造玉米及豆製品 ※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。

主菜種類(次/月)			副菜食材特性分析(次/月)			其他分析(次/月)		
豬肉	雞肉	生鮮食材	魚、肉類	加工食品	其他	★油炸品	✓甜滿	
0次 1次	8次 11次	19次	3次	0次	0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的鈣建議攝取量囉~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)

