



【本校未使用輻射污染食品】

***菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用** ***本全面使用非基改玉米及豆製品** ***◎營養師：黃詠怡(營養字第 3906 號)**

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全日 穀類	豆腐 蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	茄汁 萵菇螺旋麵 <small>麵、蔬菜、絞肉、鮮菇</small>	蒜味豬排×1 <small>豬排×1-燒</small>	炸 麥克雞塊×2 <small>雞塊(大成)×2-炸</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米、蘿蔔、●雞蛋</small>		5.6	2.3	2.2	2.2	719
3	二	白飯 <small>白米</small>	春川年糕雞 <small>雞肉、大白菜、年糕、起司粉、煮</small>	咖哩 肉醬 <small>洋芋、豬絞肉、蔬菜、煮</small>	有機蔬菜	柴魚味噌湯 <small>豆腐、洋蔥、●柴魚</small>	水果	5.8	2.3	2.1	2.3	735
4	三	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	蜜汁地瓜豬 <small>豬前腿肉、地瓜、燒</small>	腐乳燒雞 <small>雞肉、蘿蔔、蔬菜、燒</small>	標章蔬菜	竹筍金菇湯 <small>竹筍、雞肉</small>		5.8	2.4	2.2	2.3	745
5	四	小米有機飯 <small>有機白米、小米</small>	白醬洋芋雞 <small>雞肉、洋芋、毛豆、煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>●雞蛋、洋蔥、蘿蔔、炒</small>	有機蔬菜	涼 奶香西米露 <small>西谷米、奶茶、●奶粉</small>	水果	5.9	2.3	2	2.4	744
6	五	白飯 <small>白米</small>	三杯燒魚 <small>●魚肉(生鮮)、竹筍、蔬菜、九層塔、燒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、豬絞肉、蔬菜、煮</small>	標章蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔、雞肉、鮮菇</small>		5.5	2.3	2.1	2.2	709
11	三	白飯 <small>白米</small>	墨西哥雞肉 <small>雞肉、洋芋、紅椒、燒</small>	白菜西魯肉 <small>大白菜、豬肉、●雞蛋、蔬菜、煮</small>	標章蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、●雞蛋、青蔥</small>		5.6	2.3	2.2	2.2	719
12	四	有機白飯 <small>有機白米</small>	台式滷豬排×1 <small>豬排×1-滷</small>	藥膳凍腐雞 <small>凍豆腐、雞肉、蔬菜、紅薯、燒</small>	有機蔬菜	金針雞湯 <small>金針菇、雞肉、金針花</small>	水果	5.5	2.4	2.2	2.2	719
13	五	海苔香鬆飯 <small>白米、海苔香鬆</small>	迷迭香雞丁 <small>雞肉、蘿蔔、迷迭香、煮</small>	炸 海鮮排×1 <small>●海鮮排(源鴻德)×1-炸</small>	標章蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐、竹筍、肉絲、蔬菜</small>		5.7	2.3	2.1	2.3	728
16	一	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬前腿肉、洋芋、蘿蔔、煮</small>	雞肉親子丼 <small>雞肉、洋蔥、●雞蛋、蔬菜、燒</small>	有機蔬菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜、雞肉、薑</small>		5.7	2.3	2.2	2.2	726
17	二	奶香 義大利麵 <small>麵、絞肉、蔬菜、蘿蔔</small>	烤 翅小腿×2 <small>翅小腿×2-烤</small>	烤 豬肉條×3 <small>豬肉條×3-烤</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、蔬菜、●雞蛋</small>	水果	5.6	2.3	2.2	2.2	719
18	三	白飯 <small>白米</small>	韓式醬燒豬 <small>豬前腿肉、豆豉、小黃瓜、煮</small>	菇燒百頁煲 <small>百頁豆腐、鮮菇、青蔥、燒</small>	標章蔬菜	紫菜湯 <small>蔬菜、紫菜</small>		5.5	2.3	2.2	2.2	712
19	四	芝麻有機飯 【蔬食日】 <small>有機白米、●芝麻</small>	筍香炒蛋 <small>●雞蛋、竹筍、蔬菜、炒</small>	腰果玉米香干 <small>豆干、蔬菜、玉米、●腰果、煮</small>	有機蔬菜	涼 波霸奶露 <small>珍珠、●奶粉</small>	水果	5.6	2.3	2.3	2.3	726
20	五	紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	芝麻壽喜豬 <small>豬前腿肉、洋蔥、蔬菜、●芝麻、燒</small>	炸 鹽酥雞×3 <small>雞肉×3-炸</small>	標章蔬菜	香蔥蛋花湯 <small>蘿蔔、●雞蛋、青蔥</small>		5.5	2.4	2.1	2.3	721
23	一	麻香 肉絲油飯 <small>糯米、白米、肉絲、香菇、木耳</small>	滷雞翅×1 <small>雞翅×1-滷</small>	豬肉餡餅×1 <small>豬肉餡餅×1-烤</small>	有機蔬菜	涼 摩摩喳喳 <small>地瓜、芋頭、西谷米、佛手</small>		5.8	2.3	2	2.4	737
24	二	白飯 <small>白米</small>	炸 豬肉酥×3 <small>豬前腿肉×3-炸</small>	番茄嫩腐 <small>豆腐、番茄、洋蔥、煮</small>	有機蔬菜	金菇鮮瓜湯 <small>鮮瓜、雞肉、金針菇</small>	水果	5.7	2.4	2.2	2.3	738
25	三	小米飯 <small>白米、小米</small>	蔥油雞 <small>雞肉、洋蔥、青蔥、燒</small>	沙茶炒什錦 <small>肉絲、海蜇、蔬菜、炒</small>	標章蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、湯排、西芹、蔬菜</small>		5.5	2.3	2.1	2.3	714
26	四	燕麥有機飯 <small>有機白米、燕麥</small>	滷豬排×1 <small>豬排×1-滷</small>	蒸蛋 <small>●雞蛋、蔬菜、蒸</small>	有機蔬菜	糯米雞湯 <small>洋芋、雞肉、糯米</small>	水果	5.6	2.3	2.1	2.2	716
27	五	白飯 <small>白米</small>	糖醋雞丁 <small>雞肉、洋蔥、彩椒、煮</small>	砂鍋津白肉片 <small>大白菜、豬前腿肉、油片、蔬菜、煮</small>	標章蔬菜	海荳味噌湯 <small>豆腐、蘿蔔、海荳</small>		5.5	2.3	2.2	2.4	721
30	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	京醬魚塊 <small>●魚肉(生鮮)、蘿蔔、小黃瓜、煮</small>	芝麻方干雞 <small>雞肉、四方干、蔬菜、●芝麻、燒</small>	有機蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、●雞蛋、蔬菜</small>	標章 豆奶	5.5	2.4	2.1	2.2	717
31	二	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	麻油菇菇雞 <small>雞肉、鮑菇、高麗菜、煮</small>	泰式打拋肉 <small>豬前腿肉、番茄、洋蔥、九層塔、煮</small>	有機蔬菜	芹珠排骨湯 <small>蘿蔔、湯排、芹菜</small>	水果	5.5	2.4	2.2	2.3	724
主要種類(次/月)												
豆製品		魚肉種類	豬肉	雞肉	主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析(次/月)		其它分析(次/月)			
0次		2次	8次	9次	生鮮食材 20次		調理食品/加工品 0次		生鮮食材 17次		調理加工品 3次	
											油作品 4次	
											甜湯 3次	

少糖少熱量 天天5蔬果

健康跟著我

長期攝取過量糖份容易：

01 蛀牙

04 代謝症候群

02 肥胖

05 心血管疾病

03 脂肪肝

06 專注力與學習力下降

糖量不超標 熱量控制好

- 每天攝取糖量不超過每日總攝取熱量10%
- 每日2000大卡熱量，糖量建議不超過50公克
- 大杯(700c.c)全糖珍珠奶茶或綠茶多多就超標

減糖
小技巧



臺北市府衛生局
Department of Health, Taipei City Government

關心您



① 聰明看營養標示

② 健康選無糖飲料

③ 天天5蔬果取代甜食