

國立臺灣師範大學 學務處健康中心餐廳營養標示

單位：熱量單位(大卡)/三大營養素(公克)

8樣燒臘

菜色名稱*	熱量	總蛋白質	總醣類	總脂肪
三寶飯	870	36	105	34
油雞腿飯	881	36	110	33
香煎雞腿排飯	872	32	105	36
脆皮烤肉飯	802	32	110	26
蒜泥肉片	658	32	110	10
油雞叉燒飯	762	36	105	22
油雞香腸飯	852	36	105	32
叉燒香腸飯	789	36	105	25
台式叉燒飯	658	32	110	10
香腸飯	829	32	110	29

國立臺灣師範大學 學務處健康中心餐廳營養標示

單位：熱量單位(大卡)/三大營養素(公克)

8樣小吃

菜色名稱*	熱量	總蛋白質	總醣類	總脂肪
香滷豬排	777	49	85	27
椒鹽雞丁	589	31	28	39
糖醋雞丁	771	37	77	35
油蔥雞腿	759	49	85	25
椒鹽雞排	563	31	28	37
椒麻雞排	563	31	28	37
起司豬排	868	40	111	30
薑絲肉絲	495	30	33	27
蒲燒鯛魚	459	25	33	25
香酥魚排	490	25	28	31
卡啦雞腿排	899	49	98	35
日式燒肉	699	36	25	83

國立臺灣師範大學 學務處健康中心餐廳營養標示

單位：熱量單位(大卡)/三大營養素(公克)

薩利亞

佛卡夏 Focaccia	熱量	蛋白質	脂肪	醣類
香蒜佛卡夏	214	8.03	7.13	29.43
起司佛卡夏(含大蒜)	245	9.19	8.17	33.69
橄欖佛卡夏	189	7.09	6.30	25.99

披薩(8吋) pizza(8inch)	熱量	蛋白質	脂肪	醣類
薩莉亞瑪格莉特披薩	557	20.89	18.57	76.59
夏威夷披薩	650	24.38	21.67	89.38
西班牙風辣腸披薩	710	26.63	23.67	97.63
九層塔瑪格莉特披薩	398	14.93	13.27	54.73
海鮮總匯披薩	648	24.30	21.60	89.10
蜂蜜起司總匯披薩	556	20.85	18.53	76.45

披薩(6吋) pizza(6inch)	熱量	蛋白質	脂肪	醣類
迷你夏威夷披薩	488	18.30	16.27	67.10
迷你西班牙風辣腸披薩	532	19.95	17.73	73.15
迷你九層塔瑪格莉特披薩	298	11.18	9.93	40.98

義大利麵 Pasta	熱量	蛋白質	脂肪	醣類
奶油青醬雞肉麵	820	30.75	27.33	112.75
奶油蘑菇斜管麵	648	24.30	21.60	89.10
蕃茄紅醬培根麵	611	22.91	20.37	84.01
香辣水蓮櫻花蝦麵	541	20.29	18.03	74.39
蕃茄紅醬海鮮麵	921	34.54	30.70	126.64
佛羅倫斯香辣牛肚麵	820	30.75	27.33	112.75
半熟蛋培根蛋奶麵	818	30.68	27.27	112.48
奶油煙燻鮭魚麵	740	27.75	24.67	101.75
香辣海瓜子麵	651	24.41	21.70	89.51
奶油青醬海瓜子麵	710	26.63	23.67	97.63
墨魚義大利麵	622	23.33	20.73	85.53

國立臺灣師範大學 學務處健康中心餐廳營養標示

單位：熱量單位(大卡)/三大營養素(公克)

薩利亞

沙拉 Salad	熱量	蛋白質	脂肪	醣類
薩莉亞沙拉	173	6.49	5.77	23.79
迷你薩莉亞沙拉	259	9.71	8.63	35.61
雞肉沙拉	305	11.44	10.17	41.94
蟹味棒沙拉	191	7.16	6.37	26.26

湯品 Suop	熱量	蛋白質	脂肪	醣類
海鮮巧達濃湯	315	11.81	10.50	43.31
義式田園蔬菜湯	177	6.64	5.90	24.34
奶油南瓜濃湯	312	11.70	10.40	42.90

前菜 Appetizer	熱量	蛋白質	脂肪	醣類
香烤辣味雞翅(10隻)	737.5	27.66	24.58	101.41
香烤辣味雞翅(5隻)	368.75	13.83	12.29	50.70
香烤辣味雞翅(3隻)	221.25	8.30	7.38	30.42
香烤玉米培根	370	13.88	12.33	50.88
香烤原味帶皮薯條	389	14.59	12.97	53.49
香烤辣味雞米花(辣度無法選擇)	255	9.56	8.50	35.06
雞米花薯條組合	322	12.08	10.73	44.28
蒜奶起司烤蔬菜	155	5.81	5.17	21.31
蒜香烤田螺	220	8.25	7.33	30.25
馬鈴薯培根烘蛋	319	11.96	10.63	43.86
辣炒海瓜子	205	7.69	6.83	28.19
蒜奶培根孢子甘藍	217	8.14	7.23	29.84
香烤海瓜子	170	6.38	5.67	23.38

國立臺灣師範大學 學務處健康中心餐廳營養標示

單位：熱量單位(大卡)/三大營養素(公克)

陳敏小吃

產品名稱	單位	熱量(大卡)	總蛋白質(公克)	總醣類(公克)	總脂肪(公克)
牛肉麵	1份	677	32	110	12
牛肉湯麵	1份	545	15	110	5
五行蔬菜麵(素)	1份	562	17	123	0
榨菜肉絲麵	1份	560	22	111	3
炸醬麵	1份	798	27	150	10
餛飩麵	1份	621	23	121	5
麻醬麵	1份	866	27	150	18
陽春麵	1份	500	15	110	0
乾拌麵	1份	762	24	150	8
酸辣麵	1份	583	18	120	4
雞肉燴飯	1份	474	21	77	10
咖哩飯(豬、雞)	1份	527	22	88	10
花枝羹飯	1份	452	21	77	7
魷魚羹飯	1份	452	21	77	7
肉羹飯	1份	479	21	77	10
雞肉絲飯	1份	454	20	72	10
花枝羹麵	1份	626	26	115	7
肉羹麵	1份	653	26	115	10
魷魚羹麵	1份	626	26	115	7

國立臺灣師範大學 學務處健康中心餐廳營養標示

單位：熱量單位(大卡)/三大營養素(公克)

椒麻雞大王

產品名稱	單位	熱量(大卡)	總蛋白質(公克)	總醣類(公克)	總脂肪(公克)
椒麻雞腿飯	1份	909	58	99	31
酸辣白雞飯	1份	926	59	94	35
脆皮雞腿飯	1份	864	58	99	26
泰式蹄膀飯	1份	973	43	94	47
泰式魚排飯	1份	713	55	109	43
椒麻豬排飯	1份	1067	59	109	44
泰式豬排飯	1份	1067	59	109	44
蔥油雞腿飯	1份	950	59	94	38

國立臺灣師範大學 學務處健康中心餐廳營養標示

單位：熱量單位(大卡)/三大營養素(公克)

師大美而美

產品名稱	單位	熱量(大卡)	總蛋白質(公克)	總醣類(公克)	總脂肪(公克)
起司蛋	1份	328	13	40	13
火腿蛋	1份	270	13	35	9
肉鬆蛋	1份	364	18	39	15
生菜蛋	1份	252	9	34	9
玉米蛋	1份	286	10	41	9
香雞蛋	1份	349	20	34	15
培根蛋	1份	317	14	34	14
鮭魚蛋	1份	338	19	34	14
雞排蛋	1份	411	17	40	21
肉蛋吐司	1份	325	16	34	14
咋啦蛋	1份	488	22	47	24
烤總匯	1份	299	14	38	10
起司蛋堡	1份	390	19	47	14
火腿蛋堡	1份	401	21	46	15
香雞蛋堡	1份	423	21	49	16
培根蛋堡	1份	545	27	46	28
素食蛋堡	1份	347	15	43	13
鮭魚蛋堡	1份	393	21	46	14
大熱狗起司蛋堡	1份	560	28	48	28
肉蛋漢堡	1份	398	22	43	16
雞排蛋堡	1份	414	23	46	16

國立臺灣師範大學 學務處健康中心餐廳營養標示

單位：熱量單位(大卡)/三大營養素(公克)

下港老麵攤

菜色名稱*	熱量	總蛋白質	總醣類	總脂肪
小碗				
牛肉麵	443	24	60	12
牛雜麵	474	28	60	14
牛三寶麵	429	28	60	9
牛半筋半肉麵	474	28	60	14
陽春肉燥麵	519	17	60	23
擔仔麵	519	17	60	23
餛飩麵(6顆)	539	18	83	15
鮮蝦餛飩麵(5顆)	502	16	79	14
北京酢醬麵	519	17	60	23
麻醬麵	425	8	65	15
雙醬麵	565	12	65	29
豬油蔥拌麵	497	8	60	25
地獄麻辣乾麵	564	17	60	28
古早味肉燥飯	613	20	81	23
嘉義腿庫飯	987	42	81	55
牛肉泡飯	683	32	90	22
牛肉飯套餐	565	28	87	12
牛肉湯餃	480	22	46	23
高麗菜水餃	499	21	66	17
韭菜水餃	669	23	66	35
鮮蝦水餃	459	24	66	11
干貝水餃	499	24	66	16
選刀削麵(小)會多增加	70卡	2克	15克	0克

國立臺灣師範大學 學務處健康中心餐廳營養標示

單位：熱量單位(大卡)/三大營養素(公克)

植德素食

菜色名稱*	熱量	總蛋白質	總醣類	總脂肪
藥膳湯	154	13	7	8
麻油鮮菇湯	152	4	8	12
泰式東炎湯	57	1	2	5
麻辣臭豆腐湯	95	7	1	7
藥膳湯麵	317	8	60	5
泰式東炎湯麵	325	8	62	5
麻油鮮菇湯麵	424	12	68	12
麻辣臭豆腐麵	363	15	60	7
菜飯(四菜副菜)	383	10	70	7
田園咖哩飯	529	22	89	10
黃金酥排飯	606	27	76	22
糖醋雞丁飯	590	27	76	20
紅燒子頭飯	457	17	73	11
醬燒素魚排飯	490	16	84	10
三杯鮮菇飯	379	12	68	7
泰式打拋豬飯	493	17	73	15
紅燒香豆包飯	426	17	68	10
麻辣臭豆腐飯	363	15	60	7
孜然烤肉飯	498	27	76	10

國立臺灣師範大學

學務處健康中心餐廳營養標示

單位：熱量單位(大卡)/三大營養素(公克)

福勝亭

產品類別	產品名稱	單位	營養標示				
			熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈉
			大卡	公克	公克	公克	毫克
主餐	開運豬排定食	1份	515.3	21.9	27.3	46	824
主餐	香酥腰內肉定食	1份	495.2	19.9	26	45.9	795
主餐	和風咖哩豬排定食	1份	737.9	24	45	59.8	1727
主餐	黃金魚排定食	1份	605.8	29.1	33.2	48.2	995
主餐	鮮嫩炸雞柳定食	1份	446.1	21.6	13	61.9	657
主餐	大阪燒豬排定食	1份	587.5	22.8	33.5	49.3	942
主餐	厚切活力豬排定食	1份	647.5	36.4	35.6	46	1569
主餐	黃金起司豬排捲定食	1份	603.1	22.7	32	56.6	794
主餐	和風醬烤雞腿定食	1份	222.1	18.8	12.2	9.8	606
主餐	鹽烤鯖魚定食	1份	553.2	31.3	39.7	18	813
主餐	開運卡滋豬排丼定食	1份	617.8	30	32.6	52	1117
主餐	日式味噌烏龍麵定食	1份	528.2	30.1	8.2	84.4	4116
主餐	起司豬排丼定食	1份	491.3	23.9	29.3	33.5	1207
定食 附餐	白飯	1份	269.4	4.9	0.8	61.2	30
定食 附餐	五彩唇菜	1份	53.3	0.9	0.1	12.3	1
定食 附餐	海帶素肉	1份	44.3	2.5	2.5	2.9	259
定食 附餐	味噌湯	1份	17.9	1	0.3	2.7	482
定食 附餐	果凍	1份	24.6	0	0	6.2	25
定食	兒童餐(定食套餐)	1套	647.6	17.8	24.8	88.8	1977
小菜	茶碗蒸	1份	206.4	22.3	11.8	2.8	1415
小菜	胡麻玉米筍	1份	107.1	2.2	8.4	6.6	242
小菜	胡麻菠菜	1份	112.7	3.5	8.4	5.9	286
小菜	胡麻油菜花	1份	129.6	4.6	9.3	7	261
小菜	胡麻羅馬花椰菜	1份	118.3	2.7	8.6	7.5	240
小菜	芝麻牛蒡絲	1份	105.6	2	4.2	15	412
小菜	黃金泡菜	1份	104.8	2.2	6.1	10.3	412
小菜	涼拌干貝唇	1份	68.2	5.8	1.3	8.4	487
炸物	日式唐揚雞	1份	299.3	24.5	12.2	22.8	483
炸物	辣味雞米花	1份	441.8	26	31.1	14.4	503
炸物	金黃脆薯	1份	600.7	5.5	36.4	62.9	756
炸物	和風豆腐	1份	286.9	8.2	15	30.1	951
炸物	酥炸雞塊	1份	379.3	14	22.7	29.8	540
炸物	酥炸洋蔥圈	1份	334.7	2.4	24.4	26.4	666
炸物	蔬菜可樂餅	1份	158.5	3.5	6.2	22.6	232
炸物	起司可樂餅	1份	175.4	4.2	6.2	26.1	371

國立臺灣師範大學 學務處健康中心餐廳營養標示

單位：熱量單位(大卡)/三大營養素(公克)

三商巧福

產品類別	產品名稱	單位	營養標示				
			熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	糖
			大卡	公克	公克	公克	公克
主餐	蘭州雙寶牛肉細粉	1碗	504.9	27.7	14	67.9	5.2
主餐	蘭州雙寶牛肉拉麵	1碗	686.4	41.2	15.4	96.6	5.2
主餐	蕃茄肉醬乾拌麵	1碗	660.1	27.5	22.5	57.4	3.4
主餐	蕃茄牛肉麵	1碗	730.9	35.2	25.5	90.9	3.4
主餐	蕃茄牛肉細粉	1碗	549.5	21.7	24	62.2	3.4
主餐	牛肉壽喜麵	1碗	702.8	23.7	28.1	89.9	2.4
主餐	超大盛牛肉壽喜麵	1碗	833	29.6	39.9	89.9	2.4
主餐	牛肉壽喜飯	1碗	703.4	16.9	27.2	98.8	2.4
主餐	超大盛牛肉壽喜飯	1碗	833.6	22.9	39.1	98.8	2.4
主餐	清燉牛肉麵	1碗	561.1	30	12.5	83	0
主餐	清燉牛肉細粉	1碗	440.1	19.2	12.8	63	0
主餐	原汁牛筋麵	1碗	675.9	35.4	21.7	85.5	0.1
主餐	原汁牛筋細粉	1碗	474.6	23	17.6	56.6	0.1
主餐	原汁牛肉麵	1碗	631.7	31.1	19.5	83.6	0.1
主餐	原汁牛肉湯麵	1碗	561.2	18.8	17.1	83.6	0.1
主餐	原汁牛肉湯細粉	1碗	379.7	5.4	15.7	54.9	0.1
主餐	原汁牛肉細粉	1碗	450.3	17.6	18.1	54.9	0.1
主餐	紅燒排骨麵	1碗	766	39.9	24.6	96.9	5.4
主餐	紅燒排骨細粉	1碗	585	26.5	23.2	68.2	5.5
主餐	紅燒排骨飯	1碗	817.7	30.9	22.4	123.7	4.9
主餐	叻沙牛肉麵	1碗	868.9	30.7	40.5	96.2	10.2
主餐	叻沙牛肉細粉	1碗	687.5	17.3	39.1	67.5	10.2
主餐	古早味雞腿麵	1碗	1023	123.2	58.3	1.4	0
主餐	古早味雞腿細粉	1碗	819.9	39.4	43.6	68.2	3.9
主餐	古早味雞腿飯	1碗	769.4	61.8	56.5	3.3	0
主餐	半筋半肉牛肉麵	1碗	681.2	37.6	21.7	84.6	0.1
主餐	半筋半肉牛肉細粉	1碗	499.7	24.1	20.2	55.9	0.1
主餐	牛肉炸醬麵	1碗	617.8	21.4	20.8	86.8	1.4
主餐	三寶牛肉麵	1碗	690	39.2	21.8	84.9	0.1
主餐	三寶牛肉細粉	1碗	508.6	25.8	20.4	56.2	0.1
小菜	醬油黑豆干	1份	224.8	14.8	18.1	5.7	2.2
小菜	韓國泡菜	1份	42.6	2.8	0.2	7.4	2.2
小菜	滷筍絲	1份	241.2	3.6	22.8	5.4	1.6
小菜	滷味豬耳朵	1份	180.1	14.2	12.5	2.8	0.9
小菜	現燙青菜	1份	227.6	4.2	20.9	6.8	0.7
小菜	涼拌雲耳	1份	68.9	4.2	4.9	2	2.4
小菜	原滷豆干	1份	162.1	16.2	7.5	7.6	0.9
小菜	香酥炸蝦	1份	112.6	6.2	4	13.1	1.8
小菜	香酥二節翅	1份	316.6	20.9	23.7	5	0
小菜	芝麻牛蒡絲	1份	105.6	2	4.2	15	2.8
小菜	皮蛋豆腐	1份	170.1	15.5	8.6	7.7	1

國立臺灣師範大學 學務處健康中心餐廳營養標示

單位：熱量單位(大卡)/三大營養素(公克)

拿坡里

產品類別	產品名稱	單位	營養標示				
			熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈉
			大卡	公克	公克	公克	毫克
披薩類	總匯披薩	13吋	1952.1	106.6	57.4	254.9	4764
披薩類	海鮮披薩	13吋	1771.8	103	44	240.9	4882
披薩類	夏威夷披薩	13吋	1701.5	86.7	41.2	245.9	4144
披薩類	西西里燻雞披薩	13吋	1748.6	110	39.9	237.3	5132
披薩類	地中海漁夫披薩	13吋	1975.1	98.8	64.2	251	4452
披薩類	蔬菜披薩	13吋	1961	90.7	55.2	277.2	5272
披薩類	日式燒肉披薩	13吋	1923.3	97	58.5	252.39	4342
披薩類	義式海陸豪華披薩	13吋	1888.2	103.6	58.5	237.9	4853
披薩類	洋食黃金脆雞披薩	13吋	2077.4	149.7	51	255.7	6099
披薩類	美式嗆司辣腸披薩	13吋	1948.4	99.6	62.8	246.3	5471
披薩類	墨西哥嗆辣披薩	13吋	1877.3	102.4	57	239	5455
披薩類	波隆那臘腸披薩	13吋	1912.9	102.7	65	229.4	4411
披薩類	蘋果肉桂披薩	13吋	1745.4	70.2	38.3	280.2	3409
披薩類	炭火肉食披薩	13吋	2004.7	109.7	60.8	255	5252
披薩類	龍蝦沙拉披薩	13吋	2164	84.1	83.3	269.6	5519
披薩類	法式白醬海鮮披薩	13吋	1800.2	95.4	47.3	248.1	4550
披薩類	青檸海鮮披薩	13吋	1700.4	63.3	22.2	312.3	5874
焗烤類	奶油海鮮燉飯	13吋	874	29.9	44.9	87.8	1748
焗烤類	經典紅醬燻雞焗麵	13吋	489	32	9.8	68.5	1644
焗烤類	南洋風味打拋豬肉燉飯	13吋	744	39.2	26.4	87.3	2056
雞料理	辣味炸雞	9塊	2338.9	172.4	161.7	48.6	5926
雞料理	原味炸雞	9塊	3514.6	257.4	240	81.3	8701
雞料理	咕滋雞腿桶	9隻	2805.6	232	176.4	72.5	8005
雞料理	普羅旺斯烤雞	9塊	2161.2	210	145.2	3.6	2376
點心	重乳酪蛋糕	1份	3003	48.4	244.1	153.3	1625
點心	現炸脆薯	1份	413.9	5.7	10	75.3	1376
點心	香酥雞塊	8塊	902.7	38.4	52.7	68.7	1341
點心	香草烤雞翅	1份	328.9	27	23.4	2.5	876
點心	香辣烤雞翅	1份	354.2	28.8	25.8	1.8	1394
點心	德國帶骨香腸	1份	369.6	39.9	20.4	6.6	1572
點心	烤地瓜	1份	434.6	2.2	0	106.4	241
點心	起酥紅豆派	1份	413.2	6.8	22	47	238
點心	黃金咖哩雞腿條	1份	341.8	47.6	11.8	11.4	1297