



鉅登團膳 112年10月份 政大附設實驗國小

地址：台北市南港路三段80巷32號2樓

服務電話：(02)2785-2196

傳真電話：(02)2785-4259

☆本公司使用之黃豆製品及玉米，皆為非基改，請安心食用☆

HACCP第102號優良廠商 99年度通過台北市食餐工廠評鑑

營養師：李錦榮(營養字第006182號)

日	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	全穀類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	乳品	熱量	
10/2	一	白米飯 白米(蒸)	照燒肉片 豬肉(燒)	肉燥洋芋 絞肉,洋芋(燴)	※腐皮津白 豆皮,白菜(燒)	有機 蔬菜(炒)	紫菜雞湯 紫菜,雞肉(煮)		6.7	2.5	2.0	2.5	0	819	
10/3	二	紅藜有機飯 紅藜麥,有機米(炒)	蜜汁雞排 雞排(燴)	※烤蝦捲 蝦捲(烤)	香菇鮮瓜 鮮瓜,乾香菇(炒)	有機 蔬菜(炒)	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁(煮)	補助 豆漿	6.5	2.6	2.0	2.6	0	817	
10/4	三	白米飯 白米(蒸)	★※椒鹽魚球 魚球(炸)	泰式打拋肉 絞肉,九層塔(煮)	雙色豆芽 胡蘿蔔,綠豆芽(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※大滷豆腐湯 乾木耳絲,豆腐(煮)		6.3	2.5	2.0	2.7	0	800	
10/5	四	糙米飯 糙米,白米(蒸)	京醬肉排 豬肉排(燒)	※玉米干丁 玉米粒,豆乾丁(炒)	蒜味花椰 花椰(炒)	有機 蔬菜(炒)	竹筍雞湯 筍,雞肉(煮)		6.3	2.8	2.0	2.6	0	818	
10/6	五	白米飯 白米(蒸)	薑汁雞丁 雞肉(燒)	※照燒油腐 油豆腐(燒)	脆炒長豆 長豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	冬菜排骨湯 冬菜,排骨(煮)	豆漿	6.5	2.5	2.0	2.5	0	805	
10/9	一	調整性放假													
10/10	二	雙十國慶日													
10/11	三	蔬食日 五穀飯 白米,五穀米(蒸)	※醬燒烤麩 烤麩(燒)	※枸杞豆腐 枸杞,豆腐(炒)	香滷海帶 海帶(滷)	時蔬 蔬菜(炒)	香菇蘿蔔湯 香菇絲,蘿蔔(煮)		6.3	2.5	2.0	2.5	0	791	
10/12	四	胚芽飯 胚芽米,白米(蒸)	蠔油雞肉 雞肉(燒)	※福州丸 福州丸(煮)	麵筋白菜 麵筋,大白菜(滷)	有機 蔬菜(炒)	番茄排骨湯 番茄,排骨(煮)	豆漿	6.2	2.5	2.0	2.7	0	793	
10/13	五	DIY 烏龍麵 烏龍麵(煮)	★ 香酥豬排 豬肉排(炸)	沙茶 玉米肉燥 絞肉,玉米(煮)	蔥酥高麗 油蔥酥,高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	山粉圓甜湯 山粉圓(煮)		6.3	2.6	2.0	2.7	0	808	
10/16	一	白米飯 白米(蒸)	鳳梨肉片 鳳梨,豬肉(炒)	螞蟻上樹 冬粉,豬肉(炒)	※柴魚蘿蔔 柴魚,白蘿蔔(煮)	有機 蔬菜(炒)	竹筍雞湯 竹筍,雞肉(煮)		6.5	2.6	2.0	2.5	0	813	
10/17	二	燕麥飯 白米(蒸)	※三杯魚球 魚肉,九層塔(過油燒)	茄汁麵輪 茄汁,麵輪(燒)	木耳白菜 木耳,大白菜(炒)	有機 蔬菜(炒)	※味噌湯 味噌,豆腐(煮)	牛奶	6.3	2.5	2.0	2.7	1	920	
10/18	三	白米飯 白米(蒸)	醬爆雞丁 雞肉(燒)	瓜仔肉 花瓜,絞肉(煮)	蔥酥豆芽 油蔥酥,豆芽(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	蔬菜排骨湯 蔬菜,排骨(煮)		6.5	2.6	2.0	2.7	0	822	
10/19	四	白米飯 白米(蒸)	蜜香咕咾 蜜汁醬,豬肉(過油燒)	※蝦香腐皮 蝦皮,腐皮(燒)	鍋炒高麗 高麗(炒)	有機 蔬菜(炒)	※玉米雞湯 玉米,雞肉(煮)	豆漿	6.5	2.7	2.0	2.5	0	820	
10/20	五	香菇滷肉飯 乾香菇絲,絞肉,白米(燒)	香烤雞腿 雞腿(烤)	※花枝捲 花枝捲(蒸)	蒜香花椰 花椰(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	鮮瓜排骨湯 鮮瓜,排骨(煮)		6.5	2.6	2.0	2.6	0	817	
10/23	一	白米飯 白米(蒸)	※橙醬魚排 橙汁醬,魚排(燴)	※麻婆豆腐 肉燥,豆腐(煮)(不辣)	香滷海帶 海帶(滷)	有機 蔬菜(炒)	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉(煮)		6.4	2.5	2.0	2.5	0	798	
10/24	二	小米有機飯 小米,有機米(蒸)	咖哩燒豬 豬肉(燒)	筍香炒肉 竹筍,豬肉(炒)	鮮菇高麗 乾香菇絲,高麗菜(炒)	有機 蔬菜(炒)	紅棗雞湯 紅棗,雞肉(煮)	牛奶	6.6	2.6	2.0	2.5	0	820	
10/25	三	蔬食日 海苔 香鬆飯 白米,海苔香鬆(蒸)	※滷蘭花干 蘭花干(滷)	塔香洋芋 九層塔,洋芋(煮)	燴鮮瓜 鮮瓜(燴)	時蔬 蔬菜(炒)	※大滷湯 非基改豆腐,乾木耳絲(煮)		6.6	2.5	2.0	2.5	0	812	
10/26	四	DIY麵條 麵條(煮)	醬燒豬排 豬排(燒)	懷舊 ※肉燥乾丁 絞肉,豆乾丁(燒)	※芝麻長豆 芝麻,長豆(炒)	有機 蔬菜(炒)	紫米薏仁湯 紫米,薏仁(煮)	豆漿	6.5	2.8	2.0	2.5	0	828	
10/27	五	白米飯 白米(蒸)	豆瓣雞丁 雞肉(燒)	※烤魷魚丸 魷魚丸(烤)	枸杞大白 枸杞,白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※海芽排骨湯 海芽,排骨(煮)		6.3	2.7	2.0	2.7	0	815	
10/30	一	麥片飯 麥片,白米(蒸)	蒜味肉片 豬肉(燒)	※五香豆干 豆干(滷)	脆炒高麗 高麗菜(炒)	有機 蔬菜(炒)	冬菜雞湯 冬菜,雞肉(煮)	豆漿	6.7	2.5	2.0	2.5	0	819	
10/31	二	白米飯 白米(蒸)	※豆豉魚丁 魚肉(燒)	榨菜炒粉絲 榨菜,冬粉(炒)	雙色花椰 花椰菜(炒)	有機 蔬菜(炒)	竹筍排骨湯 竹筍,排骨(煮)		6.6	2.8	2.0	2.5	0	835	

※本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、豆製品、芝麻等食材，有過敏體質者，敬請小心食用！

如天候或產季因素，更改菜色，敬請見諒!! ★為油炸品

本公司全面使用國產食材 豬肉原產地:台灣 本菜單無任何輻射食材，請安心食用

主菜種類及供應頻率(次/月)				主菜食材供應頻率(次/月)		其它食材供應頻率(次/月)				
豆類及豆製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材/調理食品		副菜加工食品			油炸品	甜湯
						豆麵類	魚肉蛋類	其他		
2次	4次	8次	6次	20次/0次	10次	6次	5次	2次	3次	