



# 鉅登團膳 112年12月 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年度通過台北市盒餐工廠評鑑

營養師：李錦榮(營養字第006182號)

日	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附品	全穀類	豆類	蛋類	蔬菜類	油脂類	奶類	熱量
12/1	五	糙米飯 糙米,白米(蒸)	甜醬雞丁 雞肉(煮)	※照燒油腐 絞肉,非基改油豆腐(燒)	脆炒花椰 花椰(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	玉米排骨湯 玉米,排骨(煮)		5.5	2.6	2.0	2.5	0		743
12/4	一	白米飯 白米(蒸)	三杯肉片 豬肉,九層塔(燒)	洋芋肉燥 洋芋,絞肉(炒)	※芝麻長豆 長豆,芝麻(炒)	有機 蔬菜(燙)	竹筍雞湯 竹筍,雞肉(煮)		5.5	2.6	2.0	2.5	0		743
12/5	二	紅藜有機飯 紅藜麥,有機米(蒸)	五香雞排 雞排(燒)	※胡蘿腐皮 胡蘿,非基改腐皮(炒)	豆酥白菜 大白菜,豆酥(炒)	有機 蔬菜(燙)	綠豆薏仁湯 綠豆,洋薏仁(煮)	牛奶	5.4	2.6	2.0	2.6	1		860
12/6	三	白米飯 白米(蒸)	※花瓜嫩腐 花瓜,非基改豆腐(煮)	毛豆烤麩 毛豆仁,烤麩(燒)	香菇高麗 香菇絲,高麗(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	枸杞蔬湯 枸杞,蔬菜(煮)		5.6	2.5	2.0	3.0	0		765
12/7	四	海苔香鬆飯 海苔香鬆,白米(蒸)	※京醬鮮魚 魚肉(燒)	福州丸 福州丸(蒸)	薑汁海帶 海帶(煮)	有機 蔬菜(燙)	榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲(煮)	豆漿	5.3	2.7	2.0	2.5	0		736
12/8	五	白米飯 白米(蒸)	橙汁豬排 豬排(燒)	螞蟻上樹 冬粉,絞肉,大白菜(炒)	木耳鮮瓜 木耳,鮮瓜(煮)	時蔬 蔬菜(燙)	香菇雞湯 香菇絲,雞肉(煮)		5.4	2.6	2.0	2.5	0		736
12/11	一	五穀飯 五穀米,白米(蒸)	豆豉雞丁 雞肉(燒)	※五香豆干 非基改豆乾(油)	鍋燒大白 胡蘿,大白菜(燒)	有機 蔬菜(燙)	鮮蔬排骨湯 蔬菜,排骨(煮)		5.5	2.5	2.0	2.6	0		740
12/12	二	有機米飯 有機米(蒸)	※咖哩魚球 魚肉,咖哩(過油燴)	肉燥麵輪 麵輪,絞肉(煮)	枸杞鮮瓜 枸杞,鮮瓜(煮)	有機 蔬菜(燙)	冬菜雞湯 冬菜,雞肉(煮)	補助	5.4	2.8	2.0	2.5	0		751
12/13	三	燕麥飯 燕麥,白米(蒸)	壽喜燒肉 豬肉(燒)	※柴魚洋芋 洋芋,柴魚(炒)	蔥酥豆芽 蔥酥,豆芽(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	※大滷湯 非基改豆腐,木耳(煮)		5.5	2.5	2.0	2.7	0		744
12/14	四	DIY義大利麵 DIY麵條(煮)	★炸雞腿 雞腿(炸)	奶香玉米肉醬 玉米,絞肉,切香(煮)	脆炒花椰 蝦皮,花椰(炒)	有機 蔬菜(燙)	山粉圓甜湯 山粉圓(煮)	豆漿	5.6	2.6	2.0	3.3	0		786
12/15	五	白米飯 白米(蒸)	沙茶豬柳 豬肉(煮)	家常豆腐 非基改豆腐,絞肉(煮)	香菇高麗 香菇絲,高麗(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	海芽雞湯 海帶,雞肉(煮)		5.5	2.6	2.0	2.6	0		747
12/18	一	白米飯 白米(蒸)	※蠔油魚排 魚排(油)	泰式打拋肉 茄汁,九層塔,絞肉(煮)	蒜味海帶 海帶(油)	有機 蔬菜(燙)	鮮瓜排骨湯 鮮瓜,排骨(煮)		5.4	2.5	2.0	2.5	0		728
12/19	二	胚芽 有機飯 胚芽米,有機米(蒸)	味噌雞丁 雞肉(燴)	※枸杞干丁 枸杞,非基改豆干丁(燒)	肉燥菜豆 絞肉,菜豆(炒)	有機 蔬菜(燙)	玉米濃湯 玉米粒,蔬菜(煮)	牛奶	5.6	2.6	2.0	2.6	1		874
12/20	三	※總燴炒飯 絞肉,胡蘿,白米(炒)	※醬燒素排 非基改素排(燴)	※香菇豆干 香菇,非基改豆干(炒)	鳳梨麵輪 鳳梨,麵輪(煮)	時蔬 蔬菜(燙)	榨菜湯 榨菜(煮)		5.3	2.7	2.0	2.7	0		745
12/21	四	白米飯 白米(蒸)	蔥酥雞丁 雞肉(煮)	★ 地瓜甘藷條 地瓜薯條(炸)	豆瓣鮮筍 木耳,竹筍(煮)	有機 蔬菜(燙)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨(煮)	豆漿	5.4	2.5	2.0	3.2	0		760
12/22	五	麥片飯 麥片,白米(蒸)	薑味肉片 薑汁,豬肉(燒)	咖哩肉茸 非基改豆腐,咖哩(煮)	鮮瓜粉絲 鮮瓜,冬粉(煮)	時蔬 蔬菜(燙)	香菇鹹湯圓 香菇,小湯圓(煮)		5.3	2.6	2.0	2.9	0		747
12/25	一	白米飯 白米(蒸)	橙汁雞丁 雞肉(燒)	玉米麵輪 玉米,麵輪(燒)	肉燥豆芽 絞肉,豆芽(燴)	有機 蔬菜(燙)	竹筍排骨湯 竹筍,排骨(煮)		5.2	2.6	2.0	2.6	0		726
12/26	二	小米有機飯 小米,有機米(蒸)	蒜味豬柳 豬肉(燒)	※照燒油腐 非基改油豆腐(燒)	木耳高麗 高麗菜,木耳(炒)	有機 蔬菜(燙)	麻油雞湯 雞肉(煮)		5.4	2.5	2.0	2.5	0		728
12/27	三	白米飯 白米(蒸)	※豆瓣魚丁 魚肉(燴)	茄汁洋芋 洋芋,茄汁(燒)	芝麻花椰 芝麻,花椰(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	※沙茶豆腐湯 沙茶,非基改豆腐(煮)		5.5	2.5	2.0	2.5	0		735
12/28	四	DIY麵條 DIY麵條(煮)	滷香雞排 雞排(油)	塔香 ※肉燥干丁 非基改豆干丁,絞肉,九層塔(煮)	香菇鮮瓜 香菇,鮮瓜(煮)	有機 蔬菜(燙)	海芽排骨湯 海帶芽,排骨(煮)	豆漿	5.3	2.5	2.0	2.5	0		721
12/29	五	紫米飯 紫米,白米(蒸)	鳳梨咕咾肉 鳳梨,豬肉(燒)	螞蟻上樹 絞肉,粉絲(炒)	麵筋白菜 麵筋,大白菜(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	紅棗雞湯 紅棗,雞肉(煮)		5.5	2.6	2.0	2.5	0		743

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

本公司全面使用國產食材 豬肉原產地：台灣

★為油炸品

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	4	7	8	21/0	10	5	2	2	2	