



鉅登團膳 113年02月份菜單 政大附設實驗國小

地址：台北市南港路三段80巷32號2樓

HACCP第102號優良廠商 99年度通過台北市盒餐工廠評鑑

服務電話：(02)2785-2196

傳真電話：(02)2785-4259

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	豆魚	蔬菜類	油脂	奶類	熱量
2/16	五	糙米飯 糙米、白米(蒸)	※豆瓣鮮魚 魚肉(煮)	螞蟻上樹 冬粉、絞肉(炒)	燴鮮瓜 鮮瓜(燴)	時蔬 蔬菜(炒)	※海芽蛋花湯 海芽、雞蛋(煮)	豆漿	5.7	2.5	2.0	2.4	0	745
2/17	六	白米飯 白米(蒸)	蒜味豬柳 豬肉(燒)	※蜜汁油豆腐 油豆腐(燒)	蔥酥白菜 油蔥酥、大白菜(炒)	有機 蔬菜(炒)	竹筍雞湯 竹筍、雞肉(煮)		5.6	2.5	2.0	2.6	0	747
2/19	一	燕麥飯 白米、燕麥(蒸)	鳳梨雞丁 鳳梨、雞肉(炒)	※香烤蝦卷 蝦捲(烤)	胡蘿花椰 紅蘿蔔、花椰(炒)	有機 蔬菜(炒)	大滷湯 木耳、非基改豆腐(煮)		5.3	2.6	2.0	2.6	0	733
2/20	二	有機米飯 有機米(蒸)	※咖哩魚球 魚肉(燒)	※雙色炒蛋 蔬菜、蛋(炒)	枸杞長豆 枸杞、長豆(炒)	有機 蔬菜(炒)	綠豆薏仁湯 綠豆、洋薏仁(煮)	牛奶	5.5	2.5	2.0	3.2	1	887
蔬食日 2/21	三	小米飯 白米、小米(蒸)	蜜汁烤麩 烤麩(繪)	※胡蘿腐皮 胡蘿、非基改腐皮(炒)	菇菇鮮瓜 鮮菇、瓜(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	紅棗蔬湯 紅棗、蔬菜(煮)		5.3	2.6	2.0	2.5	0	729
2/22	四	DIY 烏龍麵 烏龍麵(蒸)	鍋燒雞腿 雞腿(燒)	茄汁玉米醬 茄汁、玉米、絞肉(煮)	脆炒高麗 高麗(炒)	有機 蔬菜(炒)	※冬菜蛋花湯 冬菜、雞蛋(煮)	豆漿	5.4	2.5	2.0	2.6	0	733
2/23	五	胚芽飯 胚芽、白米(蒸)	麻油豬肉 豬肉(滷)	※家常豆腐 絞肉、非基改豆腐(煮)	芝麻豆芽 芝麻、豆芽(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	香菇鹹湯圓 紅白小湯圓、香菇(煮)		5.5	2.5	2.0	2.4	0	731
2/26	一	白米飯 白米(蒸)	京醬雞丁 雞肉(燒)	咖哩肉燥 咖哩、絞肉(煮)	鮮瓜粉絲 鮮瓜、冬粉(煮)	有機 蔬菜(炒)	海芽排骨湯 海帶芽、排骨(煮)	豆漿 補助	5.2	2.6	2.0	2.6	0	726
2/27	二	海苔 香鬆飯 海苔香鬆、有機米(蒸)	沙茶豬排 豬肉(燒)	※榨菜炒蛋 榨菜、雞蛋(炒)	麵筋白菜 麵筋、大白菜(炒)	有機 蔬菜(炒)	玉米雞湯 玉米、雞肉(煮)	牛奶	5.4	2.6	2.0	2.6	1	860
2/28	三	228和平紀念日												
2/29	四	白米飯 白米(蒸)	★椒鹽魚球 魚肉(炸)	花瓜肉 花瓜、絞肉(煮)	胡蘿高麗 胡蘿、高麗菜(炒)	有機 蔬菜(炒)	※味噌湯 非基改豆腐(煮)	豆漿	5.3	2.6	2.0	3.3	0	765

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

如季節、天候因素及市場供需造成菜色調整，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 本菜單未供應輻射食材及食品

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				
0次	3	3	3	9/0	5	3	2	1	1		