團膳 113年6月份菜單　政大附設實驗小學

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)

日	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	全穀根	豆魚肉	蔬菜類	油脂堅	奶類	熱量
6/3	一	燕麥飯 白米.燕麥(蒸)	壽喜燒肉 豬肉(燒)	※紅絲炒蛋 胡蘿蔔.蛋(炒)	蔥酥高麗 蔥酥.高麗菜(炒)	有機 蔬菜(炒)	冬菜雞湯 冬菜.雞肉(煮)		5.5	2.6	2.0	2.6	0	747
6/4	二	有機飯 有機米(蒸)	塔香三杯雞 雞肉.九層塔(煮)	※家常油腐 絞肉.非基改油豆腐(燒)	※蝦皮花椰 蝦皮.花椰(炒)	有機 蔬菜(炒)	綠豆薏仁湯 綠豆.洋薏仁(煮)	牛奶	5.3	2.5	2.0	2.7	1	850
6/5	三	總匯炒飯 白米.雞蛋.胡蘿蔔.玉米粒(炒)	蠔油豬排 豬排(滷)	福州丸 福州丸(煮) 每人1個	香滷海帶 胡蘿蔔.海帶 (滷)	時蔬 蔬菜(炒)	蔬菜雞湯 蔬菜.雞肉(煮)		5.4	2.8	2.0	3.0	0	773
6/6	四	麥片飯 麥片.白米(蒸)	味噌雞丁 雞肉(燒)	※豆干炒肉 肉絲.非基改豆乾(燒)	枸杞白菜 枸杞.大白菜(炒)	有機 蔬菜(炒)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔.排骨(煮)		5.3	2.7	2.0	2.4	0	732
6/7	五	白 飯 白米(蒸)	※蜜香魚排 魚肉(過油)(燈)	肉燥洋芋 絞肉.洋芋(煮)	胡蘿鮮瓜 胡蘿蔔.鮮瓜(燈)	時蔬 蔬菜(炒)	※大滷湯 非基改豆腐.木耳絲(煮)		5.7	2.8	2.0	2.7	0	781
6/10	一	端午節愉快												
6/11	二	有機飯 有機米(蒸)	梅干燒肉 豬肉.梅乾菜(燒)	※番茄滑蛋 番茄.雞蛋(炒)	脆炒高麗 高麗菜(炒)	有機 蔬菜(炒)	香菇雞湯 香菇絲.雞肉(煮)	豆漿	5.5	2.5	2.0	2.5	0	735
6/12	蔬食日 三	糙米飯 白米.糙米(蒸)	※豆瓣豆包 豆包(燒)	★地瓜薯條 地瓜薯條(炸)	芝麻長豆 芝麻.長豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	玉米濃湯 玉米.胡蘿蔔.蛋(煮)		5.8	2.2	2.0	3.2	0	765
6/13	四	白 飯 白米(蒸)	橙醬豬柳 豬肉(燒)	※烤花枝丸 花枝丸(烤) 每人1個	木耳鮮瓜 鮮瓜.木耳絲(煮)	有機 蔬菜(炒)	※榨菜蛋花湯 榨菜.雞蛋(煮)		5.3	2.6	2.0	2.5	0	729
6/14	五	DIY乾拌麵 麵條(煮)	五香雞腿 雞腿(滷)	※肉燥干丁 絞肉.非基改豆乾丁(煮)	蒜味花椰 花椰 (炒)	時蔬 蔬菜(炒)	山粉圓甜湯 山粉圓(煮)		5.4	2.8	2.0	2.5	0	751
6/17	一	白 飯 白米(蒸)	花瓜燒肉 花瓜.豬肉(煮)	※香鬆炒蛋 海苔香鬆.雞蛋(炒)	香菇高麗 香菇絲.高麗菜(炒)	有機 蔬菜(炒)	紅棗雞湯 紅棗.雞肉(煮)		5.3	2.5	2.0	2.5	0	721
6/18	二	胚芽有機飯 有機米.胚芽米(蒸)	蒜味雞丁 雞肉(炒)	螞蟻上樹 冬粉.絞肉(炒)	枸杞鮮瓜 枸杞.鮮瓜(煮)	有機 蔬菜(炒)	※味噌湯 味噌.非基改豆腐(煮)	補助 豆漿	5.8	2.8	2.0	3.2	0	810
6/19	三	白 飯 白米(蒸)	鳳梨豬肉 豬肉.鳳梨(燒)	※海鮮卷 海鮮捲(烤) 每人1個	胡蘿豆芽 胡蘿蔔.綠豆芽(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	冬菜蛋花湯 冬菜.雞蛋(煮)		5.4	2.8	2.0	2.4	0	746
6/20	四	總匯炒飯 白米(蒸)	★※黃金魚排 魚排(炸)	※紅燒油腐 非基改油豆腐(燒)	麵筋白菜 麵筋.大白菜(炒)	有機 蔬菜(炒)	麥片甜湯 麥片.洋薏仁(煮)	豆漿	5.3	2.8	2.0	2.4	0	739
6/21	五	白 飯 白米(蒸)	京醬肉片 豬肉(炒)	泰式打拋肉 九層塔.絞肉.茄汁(煮)	香滷海帶 海帶(滷)	時蔬 蔬菜(炒)	蘿蔔雞湯 蘿蔔.雞肉(煮)		5.3	2.5	2.0	2.5	0	721
6/24	一	紫米飯 紫米.白米(蒸)	梅汁雞丁 雞肉(煮)	※麻婆豆皮 非基改豆皮.不辣(煮)	※柴魚蘿蔔 柴魚.白蘿蔔(煮)	有機 蔬菜(炒)	榨菜肉絲湯 榨菜.肉絲(煮)		5.3	2.5	2.0	2.7	0	730
6/25	二	有機飯 有機米(蒸)	洋蔥鮮魚 魚肉.洋蔥(燒)	※紅藜炒蛋 紅藜麥.雞蛋(炒)	※芝麻長豆 芝麻.長豆(炒)	有機 蔬菜(炒)	玉米雞湯 玉米粒.雞肉(煮)	牛奶	5.4	2.8	2.0	2.6	1	875
6/26	蔬食日 三	小米飯 小米.白米(蒸)	※五香豆乾 非基改豆干(炒)	※蒸 蛋 雞蛋(蒸)	胡蘿白菜 胡蘿蔔.大白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	竹筍湯 竹筍絲(煮)		5.3	2.5	2.0	2.7	0	730
6/27	四	DIY烏龍麵 烏龍麵(煮)	★黃金豬排 豬排(炸)	奶香 玉米肉燥 玉米.絞肉.自製白醬(燒)	木耳高麗 乾木耳.高麗(煮)	有機 蔬菜(炒)	※紫菜蛋花湯 紫菜.雞蛋(煮)	豆漿	5.2	2.8	2.0	3.3	0	773
6/28	五	休業式												

※本菜單內容含有海鮮及甲殼類、堅果及花生、含麩皮、奶製品、蛋製品、豆製品、芝麻、芒果等食材，有過敏體質者，敬請小心食用　★為油炸品**本公司全面使用國產食材**　**豬肉原產地:台灣**　**無使用含輻射食品及食材**

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	2次	8次	6次	18次/0次	6次	11次	1次	2次	3次