



鉅登團膳 113年8.9月政大附設實驗小學

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

☆本公司使用之黃豆製品及玉米，皆為非基改，請安心食用☆

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 換算 類	豆 肉 類	蔬 菜 類	海 藻 類	初 類	熱 量
8/30	五	白飯 白米	醬爆雞丁 雞肉(炒)	※玉米豆腐 豆腐、玉米粒(煮)	香滷海帶 海帶(滷)	時蔬	榨菜排骨湯 榨菜、排骨(煮)		5.3	2.6	2.0	2.6	0	733

113年09月份

9/2	一	麥片飯 麥片、白米	壽喜燒肉 豬肉(燒)	海鮮捲 海鮮卷(烤)	木耳白菜 木耳絲、大白菜(炒)	有機 蔬菜(燙)	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉(煮)		5.5	2.5	2.0	2.5	0	735
9/3	二	有機米飯 白米(蒸)	※醬燒鮮魚 魚肉(燒)	※洋蔥炒蛋 洋蔥、雞蛋(炒)	枸杞長豆 枸杞、長豆(炒)	有機 蔬菜(燙)	綠豆甜湯 綠豆、洋蔥仁(煮)	牛奶	5.3	2.8	2.0	2.9	0	762
9/4	蔬食日 三	糙米飯 糙米、白米(蒸)	京醬花干 蘭花干(燒)	★地瓜薯條 地瓜切條(炸)	香炒花椰 花椰(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	※大滷湯 豆腐、木耳(煮)		5.5	2.6	2.0	2.6	0	747
9/5	四	白米飯 白米(蒸)	蠔油雞腿 雞腿(燴)	玉米肉茸 玉米粒、絞肉(煮)	脆炒高麗 高麗菜(炒)	有機 蔬菜(燙)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨(煮)		5.1	2.7	2.0	2.5	0	722
9/6	五	海苔 香鬆飯 白米、海苔香鬆(蒸)	蒜味肉排 豬排(燒)	※五香豆干 豆干(滷)	鍋煮鮮瓜 瓜、胡蘿蔔(煮)	時蔬 蔬菜(燙)	※鮮蔬蛋花湯 蔬菜、雞蛋(煮)		5.3	2.8	2.0	2.5	0	744
9/9	一	白米飯 白米(蒸)	鳳梨肉片 豬肉、鳳梨(燒)	榨菜粉絲 冬粉、榨菜(炒)	※柴魚蘿蔔 柴魚、白蘿蔔(煮)	有機 蔬菜(燙)	竹筍雞湯 竹筍、雞肉(煮)		5.4	2.5	2.0	2.6	0	733
9/10	二	胚芽有機飯 胚芽、有機米(蒸)	咖哩雞 雞肉(煮)	※洋芋炒蛋 洋芋、雞蛋(炒)	麵筋白菜 麵筋、大白菜(滷)	有機 蔬菜(燙)	※味噌湯 豆腐(煮)	牛奶	5.2	2.6	2.0	2.3	1	833
9/11	三	白米飯 白米(蒸)	蜜汁豬排 豬排(燴)	瓜仔肉 花瓜、素絞肉(燒)	香菇高麗 乾香菇絲、高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	紅棗雞湯 紅棗、雞肉(煮)		5.3	2.5	2.0	0.0	0	609
9/12	四	DIY拌麵條 麵條(煮)	★※香酥魚排 魚排(炸)	※酢醬干丁 豆干丁、絞肉(煮)	胡蘿蔔芽 胡蘿蔔、豆芽(煮)	有機 蔬菜(燙)	※海芽蛋花湯 海芽芽、雞蛋(煮)	豆漿	5.3	2.6	2.0	3.2	0	760
9/13	五	紅藜飯 紅藜、白米(蒸)	五香豬柳 豬肉(滷)	※福州丸 福州丸(煮)	雙色花椰 白花椰、青花椰(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	銀耳甜湯 白木耳、枸杞(煮)		5.4	2.6	2.0	2.5	0	736
9/16	一	燕麥飯 白米、燕麥(蒸)	豆瓣雞丁 雞肉(炒)	※蝦皮炒蛋 蝦皮、雞蛋(炒)	※芝麻長豆 芝麻、長豆(炒)	有機 蔬菜(燙)	蔬菜排骨湯 蔬菜、排骨(煮)	豆漿	5.3	2.6	2.0	2.6	0	733
9/17	二	中秋節愉快												
9/18	蔬食日 三	小米飯 小米、白米(蒸)	蜜汁烤麩 烤麩(燴)	蒸蛋 蛋液(蒸)	香滷海帶 海帶(滷)	時蔬 蔬菜(燙)	香菇蔬湯 香菇絲、蔬菜(煮)		5.5	2.6	2.0	2.6	0	747
9/19	四	※總匯蛋炒飯 胡蘿蔔、雞蛋、白米、絞肉(炒)	芝麻雞排 雞排、芝麻(滷)	筍炒肉絲 竹筍、豬肉(炒)	木耳白菜 大白菜、木耳(炒)	有機 蔬菜(燙)	玉米排骨湯 玉米、排骨(煮)	補助 豆漿	5.8	2.5	2.0	3.0	0	779
9/20	五	白米飯 白米(蒸)	※梅醬魚丁 魚肉 過油(燴)	※醬燒豆干 豆干(燒)	燴鮮瓜 蔬菜、鮮瓜(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	紅棗雞湯 紅棗、雞肉(煮)		5.2	2.8	2.0	2.5	0	737
9/23	一	DIY烏龍麵 烏龍麵(煮)	鍋燒豬排 豬排(燒)	咖哩肉燥 玉米、絞肉(煮)	金菇高麗 有機金針菇、高麗菜(炒)	有機 蔬菜(燙)	※榨菜雞湯 榨菜、雞肉(煮)		5.3	2.5	2.0	2.2	0	708
9/24	二	糙米有機飯 糙米、白米(蒸)	三杯雞 雞肉(煮)	※魷魚丸 魷魚丸(烤)	※柴魚鮮瓜 柴魚、瓜(煮)	有機 蔬菜(燙)	竹筍排骨湯 竹筍、排骨(煮)	豆漿	5.9	2.5	2.0	3.3	1	919
9/25	三	白米飯 白米(蒸)	橙醬咕咾肉 豬肉(燴)	螞蟻上樹 冬粉、絞肉(煮)	枸杞花椰 枸杞、花椰(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉(煮)		5.8	2.5	2.0	3.0	0	779
9/26	四	紫米飯 紫米、白米(蒸)	薑汁雞丁 雞肉(燴)	※鮮蔬花干 蔬菜、蘭花干(炒)	蔥酥豆芽 油蔥酥、綠豆芽(炒)	有機 蔬菜(燙)	海芽排骨湯 海芽芽、排骨(煮)	豆漿	5.3	2.5	2.0	2.2	0	708
9/27	五	白米飯 白米(蒸)	沙茶肉片 豬肉(炒)	胡蘿炒蛋 胡蘿蔔、雞蛋(炒)	鍋燒白菜 大白菜(燒)	時蔬 蔬菜(燙)	※大滷湯 豆腐(煮)		5.6	2.5	2.0	3.2	0	774
9/30	一	白米飯 白米(蒸)	蒜味雞肉 雞肉(炒)	※照燒油腐 油豆腐(煮)	※蝦皮高麗 蝦皮、高麗菜(煮)	有機 蔬菜(燙)	枸杞排骨湯 枸杞、排骨(煮)		5.3	2.5	2.0	2.5	0	721

※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 提供一次認證豆漿

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		
2次	3次	8次	8次	21次/0次	7次	7次	3次	2次	2次