



鉅登團膳 114年01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

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1	副 菜2	蔬菜	湯 品	附品	主穀類	正魚類	蔬菜類	油脂類	調味料	熱 量
1/1	三	元旦日												
1/2	四	紫米飯 紫米, 白米(蒸)	京醬豬排 豬排(燒)	玉米肉燥 玉米粒, 絞肉, 胡蘿蔔(煮)	香菇高麗 香菇絲, 高麗菜(炒)	有機蔬菜(炒)	海芽雞湯 海帶芽, 雞肉(煮)	豆漿	5.3	2.6	2.0	2.6	0	733
1/3	五	白米飯 白米(蒸)	蜜汁雞丁 雞肉(燒)	※木耳炒蛋 木耳, 蛋液(炒)	※腐皮鮮瓜 腐皮, 鮮瓜(煮)	時蔬蔬菜(炒)	紅棗排骨湯 紅棗, 排骨(煮)		5.5	2.6	2.0	3.3	0	779
1/6	一	白米飯 白米(蒸)	壽喜燒肉 豬肉(燒)	※福州丸 福州丸X1(煮)	枸杞花椰 枸杞, 花椰(炒)	有機蔬菜(炒)	竹筍雞湯 竹筍, 雞肉(煮)		5.1	2.7	2.0	2.5	0	722
1/7	二	胚芽有機飯 胚芽米, 白米(蒸)	※三杯魚肉 魚肉(煮)	※胡蘿炒蛋 胡蘿蔔, 蛋液(炒)	脆炒高麗 高麗(炒)	有機蔬菜(炒)	綠豆薏仁湯 綠豆, 洋薏仁(煮)	牛奶	5.3	2.6	2.0	2.6	1	853
1/8	三	紅藜飯 紅藜麥, 白米(蒸)	鳳梨豆干 鳳梨, 豆干(炒)	美味蒸蛋 蛋液(蒸)	木耳鮮瓜 木耳絲, 鮮瓜(煮)	時蔬蔬菜(炒)	榨菜湯 榨菜(煮)		5.3	2.6	2.0	2.6	0	733
1/9	四	DIY烏龍麵 烏龍麵(煮)	★炸豬排 肉排(炸)	茄汁玉米肉燥 玉米粒, 絞肉, 胡蘿蔔(煮)	※蛋酥白菜 蛋液, 大白菜(炒)	有機蔬菜(炒)	冬菜雞湯 冬菜, 雞肉(煮)	豆漿	5.3	2.6	2.0	3.3	0	765
1/10	五	白米飯 白米(蒸)	檸香雞丁 雞肉(燴)	※麻婆豆腐 豆腐(煮)	香滷海帶 海帶, 紅蘿蔔(炒)	時蔬蔬菜(炒)	※木耳蛋花湯 木耳, 蛋液(煮)		5.2	2.7	2.0	2.6	0	734
1/13	一	海苔香鬆飯 海苔香鬆, 白米(蒸)	麻油豬柳 豬柳(燒)	※紅藜炒蛋 紅藜, 蛋液(炒)	燴鮮瓜 紅蘿蔔, 鮮瓜(煮)	有機蔬菜(炒)	山粉圓甜湯 山粉圓(煮)	補助豆漿	5.3	2.6	2.0	2.6	0	733
1/14	二	※總匯蛋炒飯 胡蘿蔔, 玉米粒, 蛋, 有機米(炒)	梅醬雞腿 雞腿(燴)	※五香豆干 豆干(滷)	※蝦皮敏豆 蝦皮, 敏豆(炒)	有機蔬菜(炒)	鮮瓜排骨湯 瓜, 排骨(煮)		5.4	2.6	2.0	2.6	1	860
1/15	三	白米飯 白米(蒸)	★※香酥魚排 魚排(炸)	瓜仔肉 瓜仔, 豬絞肉(煮)	脆炒白菜 胡蘿蔔, 大白菜(炒)	時蔬蔬菜(炒)	※海芽蛋花湯 海帶芽, 蛋液(煮)		5.2	2.8	2.0	3.1	0	764
1/16	四	燕麥飯 燕麥, 白米(蒸)	豆瓣肉片 豬肉片(滷)	※烤蝦卷 蝦捲X1(烤)	雙色花椰 青, 白花椰(炒)	有機蔬菜(炒)	※味噌湯 豆腐(煮)	豆漿	5.3	2.7	2.0	2.8	0	750
1/17	五	白米飯 白米(蒸)	薑味燒雞 雞肉(燒)	※肉燥腐皮 絞肉, 腐皮(煮)	蔥酥高麗 油蔥酥, 高麗(炒)	時蔬蔬菜(炒)	玉米排骨湯 玉米粒, 排骨(煮)		5.1	2.8	2.0	2.7	0	739
1/20		休業式 寒假愉快												

※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		
1次	2	5	4	12/0	4次	8	1	3	2