



團膳

114年03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	副 菜	副菜	湯 品	附品	全 粒	豆 食	蔬菜類	油脂 堅果	奶類	糖 類
3/3	一	白 飯 白米(蒸)	蒜味豬肉 豬肉(滷)	香菇肉燥 香菇絲,絞肉(煮)	※芝麻敏豆 芝麻,敏豆(煮)	有機 蔬菜(炒)	竹筍雞湯 筍,雞肉(煮)		5.4	2.6	2.0	2.5	0	736
3/4	二	小米有機飯 小米,白米(蒸)	咖哩雞 雞肉(煮)	※玉米炒蛋 玉米,蛋液(炒)	※蝦皮鮮瓜 蝦皮,鮮瓜(煮)	有機 蔬菜(炒)	※味噌湯 豆腐(煮)	牛奶	5.6	2.7	2.0	2.6	1	882
3/5	三	白米飯 白米(蒸)	★※黃金魚排 魚排(炸)	※五香豆干 豆干(滷)	胡蘿海帶 胡蘿筍,海帶(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	燕麥甜湯 燕麥,洋薏仁(煮)		5.5	2.5	2.0	3.3	0	771
3/6	四	沙茶炒飯 玉米粒,胡蘿蔔,白米(炒)	蠔油豬排 豬排(滷)	福州丸 福州丸X1(煮)	雙色花椰 綠花椰,白花椰(炒)	有機 蔬菜(炒)	※海芽蛋花湯 海帶芽,蛋液(煮)	豆漿	5.7	2.8	2.0	2.6	0	776
3/7	五	白米飯 白米(蒸)	京醬雞丁 雞肉(燴)	※蜜汁油腐 油豆腐(滷)	※柴魚白菜 柴魚片,大白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	冬菜排骨湯 冬菜,排骨(煮)		5.5	2.7	2.0	2.6	0	755
3/10	一	五穀飯 五穀米,白米(蒸)	醬燒咕咾肉 豬肉(過油)(燴)	※胡蘿炒蛋 胡蘿筍,蛋液(炒)	鮮瓜粉絲 鮮瓜,冬粉(煮)	有機 蔬菜(炒)	香菇雞湯 雞肉,香菇絲(煮)		5.8	2.7	2.0	2.6	0	776
3/11	二	有機米飯 白米(蒸)	※薑汁鮮魚 魚肉(燒)	泰式打拋肉 九層塔,茄汁,絞肉(煮)	木耳白菜 大白菜,木耳(炒)	有機 蔬菜(炒)	玉米排骨湯 玉米粒,排骨(煮)	補助 豆漿	5.5	3.0	2.0	3.4	0	813
蔬食日 3/12	三	DIY乾拌麵 麵條(燴)	紅燒豆包 豆包(燒)	※酢醬干丁 素絞肉,豆乾丁(煮)	鍋炒高麗 胡蘿筍,高麗(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※枸杞蛋花湯 枸杞,蛋液(煮)		5.6	3.0	2.0	3.3	0	816
3/13	四	胚芽飯 胚芽,白米(蒸)	檸香豬肉 豬肉(燒)	※海鮮卷 海鮮卷X1(蒸)	胡蘿敏豆 胡蘿筍,敏豆(炒)	有機 蔬菜(炒)	鮮瓜雞湯 鮮瓜,雞肉(煮)	豆漿	5.8	2.8	2.0	2.5	0	779
3/14	五	白米飯 白米(蒸)	豆豉雞丁 雞肉(燒)	紅藜洋芋 紅藜麥,洋芋(炒)	梅菜筍干 梅乾菜,筍干(滷)	時蔬 蔬菜(炒)	高麗排骨湯 高麗,排骨(煮)		6.1	2.8	2.0	2.7	0	809
3/17	一	白米飯 白米(蒸)	※蜜汁魚球 魚肉(過油)(燴)	※麻婆豆腐 絞肉,豆腐(不辣口味)(煮)	鍋炒白菜 胡蘿筍,大白菜(炒)	有機 蔬菜(炒)	榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲(煮)		5.6	3.0	2.0	3.0	0	802
3/18	二	海苔香鬆飯 海苔香鬆,有機米(蒸)	京醬豬排 豬肉(燒)	蒸 蛋 蛋液(蒸)	香菇花椰 香菇,花椰(炒)	有機 蔬菜(炒)	綠豆薏仁湯 綠豆,洋薏仁(煮)	牛奶	5.4	2.7	2.0	3.0	1	886
3/19	三	白米飯 白米(蒸)	鳳梨雞丁 鳳梨,雞肉(煮)	螞蟻上樹 絞肉,冬粉(炒)	木耳高麗 木耳,高麗(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※玉米蛋花湯 玉米,蛋液(煮)		5.9	2.8	2.0	2.7	0	795
3/20	四	燕麥飯 燕麥,白米(蒸)	※柴魚燒肉 豬肉(燒)	★梅粉地瓜 薯條 地瓜薯條,梅子粉(炸)	燴鮮瓜 胡蘿筍,鮮瓜(燴)	有機 蔬菜(炒)	紅棗雞湯 紅棗,雞肉(煮)	豆漿	5.5	3.0	2.0	3.1	0	800
3/21	五	白米飯 白米(蒸)	紅燒雞排 雞排(燒)	肉燥麵輪 絞肉,麵輪(燒)	※蛋酥海帶 蛋液,海帶(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	竹筍排骨湯 竹筍,排骨(煮)		5.6	2.8	2.0	2.6	0	769
3/24	一	紅藜飯 紅藜麥,白米(蒸)	沙茶豬肉 豬肉(燒)	※魷魚丸 魷魚丸X2(煮)	※腐皮花菜 腐皮,花椰菜(炒)	有機 蔬菜(炒)	鮮瓜雞湯 鮮瓜,雞肉(煮)		5.4	2.8	2.0	2.7	0	760
3/25	二	總匯炒飯 有機米,玉米粒,絞肉,胡蘿蔔(炒)	糖醋雞丁 雞肉(過油)(燴)	※香菇豆干 香菇,豆干(滷)	蔥酥高麗 蔥酥,高麗菜(炒)	有機 蔬菜(炒)	冬菜蛋花湯 冬菜,雞蛋(煮)		5.6	3.0	2.0	2.9	0	798
蔬食日 3/26	三	糙米飯 糙米,白米(蒸)	※豉汁豆腸 豆腸(燒)	※鮮瓜炒蛋 鮮瓜,蛋液(炒)	脆炒白菜 胡蘿筍,大白菜(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	※大滷湯 豆腐,木耳(煮)		5.5	2.9	2.0	3.4	0	806
3/27	四	白米飯 白米(蒸)	五香雞肉 雞肉(滷)	※海帶肉絲 海帶,肉絲(炒)	芝麻長豆 芝麻,長豆(燒)	有機 蔬菜(炒)	蔬菜排骨湯 蔬菜,排骨(煮)	豆漿	5.7	2.9	2.0	2.6	0	784
3/28	五	DIY烏龍麵 麵條(燴)	※橙醬魚排 魚排(過油)(燴)	咖哩玉米肉燥 絞肉,玉米粒(煮)	木耳鮮瓜 木耳,鮮瓜(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	香菇雞湯 香菇,雞肉(煮)		5.6	2.9	2.0	2.9	0	790
3/31	一	白米飯 白米(蒸)	豆瓣雞腿 雞腿(燒)	竹筍炒肉 脆筍絲,豬肉(炒)	胡蘿高麗 胡蘿筍,高麗(炒)	有機 蔬菜(炒)	※味噌湯 豆腐,味噌(煮)		5.6	2.6	2.0	3.0	0	772

※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	鹹湯	甜湯
					豆麵類	魚肉蛋類	其他			
2次	4次	7次	8次	21次/0次	6次	7次	3次	2次	4次	2次