



鉅登團膳 114年5月份菜單 政大附設實驗國小

址：台北市南港路三段80巷32號2樓

全面使用非基改食材:如:豆製品、玉米

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	全穀	豆魚	蔬菜類	油脂	奶類	熱 量
5/1	四	白米飯 白米(蒸)	※糖醋魚球 魚肉(過油)(燴)	※紅藜炒蛋 紅藜麥,玉米,蛋液(炒)	鮮瓜粉絲 鮮瓜,粉絲(煮)	有機 蔬菜(炒)	冬菜排骨湯 冬菜,排骨(煮)	豆漿	5.9	2.6	2.0	2.4	0	766
5/2	五	燕麥飯 燕麥,白米(蒸)	沙茶雞丁 雞肉(燒)	香菇瓜仔肉燥 香菇,花瓜,絞肉(煮)	紅蘿海帶 胡蘿蔔,海帶(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※鮮蔬蛋花湯 高麗,蛋液(煮)		5.3	2.6	2.0	2.6	0	733
5/5	一	白米飯 白米(蒸)	三杯豬排 豬排(燒)	※麻婆豆腐 油豆腐(不辣)(燒)	木耳敏豆 木耳,四季豆(炒)	有機 蔬菜(炒)	竹筍雞湯 筍,雞肉(煮)		5.1	2.8	2.0	2.6	0	734
5/6	二	糙米有機飯 糙米,白米(蒸)	蒜香雞丁 雞肉(燒)	※番茄滑蛋 番茄,友善蛋液(炒)	※蝦皮白菜 蝦皮,大白菜(炒)	有機 蔬菜(炒)	綠豆薏仁湯 綠豆,洋薏仁(煮)	牛奶	5.3	2.7	2.0	2.5	1	856
5/7	三	白米飯 白米(蒸)	薑汁燒肉 豬肉(燒)	※烤蝦卷 蝦捲(烤)	蔥酥高麗 胡蘿蔔,高麗(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※味噌湯 豆腐(煮)		5.3	2.5	2.0	2.6	0	726
5/8	四	DIY烏龍麵 麵條(燴)	★脆皮雞腿 雞腿(炸)	青醬玉米肉燥 玉米,胡蘿蔔,絞肉(煮)	雙色花椰 青花+白花椰(炒)	有機 蔬菜(炒)	鮮瓜排骨湯 鮮瓜,排骨(煮)	豆漿	5.0	2.8	2.0	3.3	0	759
5/9	五	胚芽飯 胚芽,白米(蒸)	京醬豬柳 豬柳(燒)	※五香豆干 豆干(滷)	柴魚蘿蔔 柴魚,蘿蔔,胡蘿蔔(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	香菇雞湯 香菇,雞肉(煮)		5.3	2.7	2.0	2.6	0	741
5/12	一	白米飯 白米(蒸)	檸香雞丁 雞肉(滷)	肉燥洋芋 絞肉,洋芋(煮)	枸杞高麗 枸杞,高麗菜(炒)	有機 蔬菜(炒)	榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲(煮)		5.8	2.7	2.0	2.5	0	771
5/13	二	總匯炒飯 蛋液,絞肉,有機米(炒)	蠔油肉排 肉排(燒)	※照燒腐皮 豆腐皮(燒)	有機菇花椰 有機黑蜂菇,花椰(炒)	有機 蔬菜(炒)	※海芽雞湯 海帶芽,雞肉(煮)	補助 豆漿	5.3	3.0	2.0	2.8	0	772
5/14	蔬食日 三	紫米飯 紫米,白米(蒸)	腰果蜜素雞 腰果仁,素雞片(燒)	※胡蘿炒蛋 胡蘿蔔,蛋液(炒)	白菜滷 木耳,大白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	玉米蔬湯 玉米粒,蘿蔔(煮)		5.3	3.0	2.0	2.7	0	768
5/15	四	白米飯 白米(蒸)	洋蔥燒肉 洋蔥,豬肉(燒)	★梅粉魚塊X2 梅子粉,魚肉(炸)	清燉鮮瓜 胡蘿蔔,鮮瓜(煮)	有機 蔬菜(炒)	※大滷湯 木耳,豆腐(煮)	豆漿	5.3	2.8	2.0	3.2	0	775
5/16	五	海苔香鬆飯 海苔香鬆,白米(蒸)	豉汁雞排 雞排(燒)	泰式打拋肉 茄汁,九層塔,絞肉(煮)	筍香麵輪 筍絲,麵輪(滷)	時蔬 蔬菜(炒)	山粉圓甜湯 山粉圓(煮)		5.6	2.8	2.0	2.7	0	774
5/19	一	白米飯 白米(蒸)	橙醬咕咾肉 豬肉塊,橙汁(燒)	※咖哩豆干 豆干,胡蘿蔔(滷)	雞絲白菜 雞絲,大白菜(炒)	有機 蔬菜(炒)	蘿蔔雞湯 蘿蔔,雞肉(煮)		5.4	2.6	2.0	2.6	0	740
5/20	二	小米有機飯 小米,有機米(蒸)	※塔香魚球 九層塔,魚肉(過油)(燴)	※蒸蛋 蛋液(蒸)	紅蘿鮮瓜 胡蘿蔔,鮮瓜(炒)	有機 蔬菜(炒)	※味噌湯 豆腐(煮)	牛奶	5.6	2.7	2.0	2.5	1	877
5/21	三	白米飯 白米(蒸)	※滑蛋雞肉 蛋液,雞肉(煮)	※香菇油豆腐 香菇絲,油豆腐(滷)	鍋炒高麗 胡蘿蔔,高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	番茄排骨湯 番茄,排骨(煮)		5.3	2.8	2.0	2.7	0	753
5/22	四	五穀飯 五穀米,白米(蒸)	★香酥豬排 豬排(炸)	玉米肉燥 絞肉,玉米,胡蘿蔔(煮)	木耳花椰 木耳,花椰(炒)	有機 蔬菜(炒)	鮮瓜雞湯 鮮瓜,雞肉(煮)	豆漿	5.5	2.8	2.0	3.2	0	789
5/23	五	沙茶炒麵 胡蘿蔔,麵條,高麗菜(炒)	紅燒雞腿 雞腿(燒)	※福州丸 福州丸(煮)	芝麻海帶 芝麻,胡蘿蔔,海帶(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※冬菜蛋花湯 冬菜,蛋液(煮)		4.8	2.8	2.0	2.8	0	722
5/26	一	紅藜飯 紅藜麥,白米(蒸)	彩椒雞丁 雞肉,彩椒(炒)	螞蟻上樹 冬粉,絞肉(煮)	燴鮮瓜 木耳,鮮瓜(燴)	有機 蔬菜(炒)	枸杞排骨湯 枸杞,排骨(煮)		5.6	2.8	2.0	2.7	0	774
5/27	二	有機飯 有機米(蒸)	咖哩豬 豬肉(煮)	★麥克雞塊X2 麥克雞塊(炸)	※柴魚高麗 柴魚,高麗菜(炒)	有機 蔬菜(炒)	香菇雞湯 香菇,雞肉(煮)		5.5	2.5	2.0	3.3	0	771
5/28	蔬食日 三	海苔香鬆飯 白米,海苔香鬆(蒸)	香椿素排 素排(燒)	※番茄豆腐 番茄,豆腐(煮)	脆炒花椰 木耳,花椰(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	麥片甜湯 麥片,洋薏仁(煮)		5.0	2.6	2.0	2.7	0	717
5/29	四	香菇油飯 香菇絲,長糯米(蒸)	醬燒肉排 肉排(燒)	※榨菜炒蛋 榨菜絲,蛋液(煮)	塔香蘿蔔 九層塔,胡蘿蔔,蘿蔔(煮)	有機 蔬菜(炒)	玉米雞湯 玉米,雞肉(煮)	豆漿	5.2	2.7	2.0	2.7	0	738
5/30	五	端午節補假日												

※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)			
豆類及豆制品	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		
0次	2次	9次	10次	21次/0次	7次	8次	3次	4次