



鉅登團膳 111年10月份 懷生國小

地址：台北市南港路三段80巷32號2樓

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☆

HACCP第102號優良廠商 99年度通過台北市盒餐工廠評鑑

營養師：陳品潔(營養字第006811號)

日	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	全粒穀類	豆類	雞蛋類	蔬菜類	油脂類	熱量	
10/3	一	白飯 白米(蒸)	花瓜肉片 花瓜, 豬肉(燒)	洋芋雙色 絞肉, 洋芋, 胡蘿蔔(燴)	麵筋津白 麵筋, 白菜(炒)	有機 蔬菜(炒)	※紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋(煮)		4.7	2.5	2.0	2.5	679		
10/4	二	咖哩炒飯 紅蘿蔔, 絞肉, 有機米(炒)	香烤雞排 雞排(烤)	※海鮮蝦捲 蝦捲(蒸)	香菇鮮瓜 鮮瓜, 乾香菇(炒)高	有機 蔬菜(炒)	綠豆麥片湯 綠豆, 麥片(煮)	水果	4.5	2.6	2.0	2.6	677		
10/5	三	白飯 白米(蒸)	★※椒鹽魚球 魚球(炸)	泰式打拋肉 番茄, 絞肉, 九層塔(煮)	※木耳高麗 木耳, 高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	筍子雞湯 筍, 雞肉(煮)		4.8	2.5	2.0	2.7	695		
10/6	四	糙米飯 糙米, 白米(蒸)	蒜味豬柳 豬肉(燴)	※胡蘿炒蛋 胡蘿蔔, 雞蛋(炒)	芝麻菜豆 芝麻, 菜豆(炒)	有機 蔬菜(炒)	※大滷湯 木耳絲, 豆腐(煮)		4.5	2.8	2.0	2.6	692		
10/7	五	白飯 白米(蒸)	蜜汁雞丁 雞肉(燒)	※照燒油腐 非基改油豆腐, 絞肉(燒)	香滷海帶 胡蘿蔔, 海帶(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	枸杞排骨湯 枸杞, 排骨(煮)		4.6	2.5	2.0	2.5	672		
10/10	一	雙十國慶日													
10/11	二	紫米飯 紫米, 有機米(蒸)	※豆豉鮮魚 水鯊魚肉(燒)	※香鬆炒蛋 香鬆, 雞蛋(炒)	脆炒高麗 高麗(炒)	有機 蔬菜(炒)	榨菜排骨湯 榨菜, 排骨(煮)	水果	4.5	2.5	2.0	2.5	665		
10/12	三	白飯 白米(蒸)	蠔油雞丁 雞肉(燒)	※咖哩腐皮 絞肉, 非基改豆皮(燒)	胡蘿白菜 紅蘿蔔, 大白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	山粉圓甜湯 山粉圓(煮)		4.8	2.5	2.0	2.7	695		
10/13	四	日式味噌 烏龍麵 絞肉, 蔬菜, 烏龍麵(炒)	五香豬排 豬排(油)	銀絲卷 銀絲卷(蒸)	※柴魚花椰 花椰, 柴魚片(煮)	有機 蔬菜(炒)	冬菜雞湯 冬菜, 雞肉(煮)		4.5	2.6	2.0	2.7	682		
10/14	五	麥片飯 麥片, 白米(蒸)	果橙燒雞 橙汁醬, 雞肉(燒)	腰果玉米 腰果, 玉米, 洋芋(炒)	鮮瓜粉絲 冬粉, 鮮瓜(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	※番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋		4.7	2.6	2.0	2.7	696		
10/17	一	白飯 白米(蒸)	日式親子丼 洋蔥, 雞肉(炒)	瓜仔燒肉 花瓜, 豬肉(燒)	雙色菜豆 紅蘿蔔, 菜豆(炒)	有機 蔬菜(炒)	竹筍排骨湯 竹筍, 排骨(煮)		4.5	2.6	2.0	2.5	673		
10/18	二	香鬆有機飯 海苔香鬆, 有機米(蒸)	鳳梨燒肉 鳳梨, 豬肉(燒)	★地瓜薯條 地瓜薯條(炸)	豆酥白菜 豆酥, 大白菜(炒)	有機 蔬菜(炒)	※味噌湯 味噌, 豆腐(煮)	水果	4.6	2.5	2.0	2.7	681		
10/19	三	燕麥飯 白米, 燕麥(蒸)	醬燒魚丁 魚肉(燒)	※洋蔥炒蛋 洋蔥, 雞蛋(炒)	什錦豆芽 紅蘿蔔, 木耳, 豆芽(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	香菇雞湯 香菇, 雞肉(煮)		4.7	2.6	2.0	2.7	696		
10/20	四	白飯 白米(蒸)	茄汁燉肉 番茄, 豬肉(燉)	※肉絲干片 肉絲, 非基改豆乾(炒)	木耳鮮瓜 木耳, 鮮瓜(煮)	有機 蔬菜(炒)	※玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋(煮)		4.5	2.7	2.0	2.5	680		
10/21	五	總匯豬肉 炒飯 玉米, 絞肉, 蛋, 白米(炒)	香烤雞腿 雞腿(烤)	福州丸 福州丸(煮)	脆炒高麗 紅蘿蔔, 高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	沙茶肉羹湯 肉羹, 蘿蔔(煮)		4.8	2.6	2.0	2.6	698		
10/24	一	白米飯 白米(蒸)	※蜜汁魚排 魚排(燴)	螞蟻上樹 紅蘿蔔, 冬粉, 絞肉(炒)	※腐皮花椰 豆皮, 花椰(油)	有機 蔬菜(炒)	紅棗排骨湯 紅棗, 排骨		4.6	2.5	2.0	2.5	672		
10/25	二	糙米有機飯 糙米, 有機米(蒸)	咖哩燉肉 雞肉(燒)	玉米肉茸 玉米粒, 絞肉, 胡蘿蔔(炒)	蒜味高麗 高麗菜(炒)	有機 蔬菜(炒)	榨菜雞湯 榨菜, 雞肉(煮)	水果	4.6	2.6	2.0	2.5	680		
10/26	三	五穀米飯 五穀米, 白米(蒸)	五香滷雞 雞肉(油)	※番茄滑蛋 番茄, 雞蛋(炒)	香菇白菜 香菇, 大白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※大滷湯 非基改豆腐, 蔬菜(煮)		4.5	2.5	2.0	2.5	665		
10/27	四	青醬 義大利麵 蔬菜, 麵(煮)	★ 香炸豬排 豬排(炸)	鮮肉包 鮮肉包(蒸)	※芝麻長豆 芝麻, 紅蘿蔔, 長豆(炒)	有機 蔬菜(炒)	南瓜濃湯 南瓜, 蛋(煮)		4.6	2.8	2.0	2.5	695		
10/28	五	白米飯 白米(蒸)	泡菜雞丁 雞肉, 泡菜不辣口味(煮)	※沙茶豆腐 非基改豆腐, 絞肉(煮)	柴魚海帶 柴魚, 海帶(油)	時蔬 蔬菜(炒)	鮮瓜排骨湯 鮮瓜, 排骨(煮)		4.8	2.7	2.0	2.7	710		
10/31	一	白米飯 白米(蒸)	京醬豬柳 豬肉(燒)	義式燉洋芋 義大利香料, 洋芋, 絞肉(煮)	雲耳甘藍 木耳, 高麗(炒)	有機 蔬菜(炒)	海芽雞湯 海帶芽, 雞肉(煮)		4.5	2.8	2.0	2.5	688		

※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！ ★為油炸品

本公司全面使用國產食材 豬肉產地：台灣

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		
0次	4次	8次	8次	22次/0次	7次	9次	5次	3次	2次

衛生組長

學務主任

校長

教師兼代理
衛生組長 李真儀

教師兼代理
學務主任 溫筑嵐

臺北市中山區
懷生國民小學
校長 黃淑茹