



團膳 112年11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

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	豆類	肉蛋	蔬菜	水果	
11/1	三	糙米飯 糙米,白米(蒸)	三杯雞 雞肉(燒)	玉米肉燥 絞肉,玉米(炒)	※腐皮白菜 非基改豆皮,大白菜(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	※海芽排骨湯 海芽,排骨(煮)		6.2	2.7	2.0	2.6	0
11/2	四	白米飯 白米(蒸)	咖哩燒肉 豬肉(煮)	※福州丸 福州丸(煮)	蔥酥高麗 油蔥酥,高麗菜(炒)	有機 蔬菜(燙)	蘿蔔雞湯 蘿蔔,雞肉(煮)		6.5	2.5	2.0	2.5	0
11/3	五	家常炒麵 胡蘿蔔,麵條,絞肉(炒)	五香雞排 雞排(油)	★黃金甘薯條 地瓜薯條(炸)	枸杞鮮瓜 瓜,枸杞(煮)	時蔬 蔬菜(燙)	※味噌湯 非基改豆腐(煮)		5.2	2.6	2.0	3.1	0
11/6	一	白米飯 白米(蒸)	味噌肉片 豬肉(燒)	※雙色百頁 非基改百頁,胡蘿蔔(燒)	芝麻長豆 芝麻,長豆(炒)	有機 蔬菜(燙)	玉米雞湯 玉米,雞肉(煮)		6.2	2.6	2.0	2.7	0
11/7	二	※總匯炒飯 絞肉,胡蘿蔔,有機米(炒)	※醬燒魚排 魚排(燒)	※五香豆干 非基改豆乾(燒)	香菇花椰 乾香菇絲,花椰(炒)	有機 蔬菜(燙)	冬瓜山粉圓 冬瓜糖,山粉圓(煮)	水果	6.4	2.5	2.0	2.6	1
11/8	三	麥片飯 麥片,白米(蒸)	腰果蜜雞 雞肉,腰果仁(煮)	螞蟻上樹 冬粉,絞肉(炒)	蝦皮海帶 蝦皮,海帶(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲(煮)		6.5	2.6	2.0	2.5	0
11/9	四	白米飯 白米(蒸)	京醬豬排 豬排(油)	※蜜汁油腐 非基改油豆腐(燒)	胡蘿鮮瓜 胡蘿蔔,鮮瓜(煮)	有機 蔬菜(燙)	冬菜雞湯 冬菜,雞肉(煮)		6.3	2.5	2.0	3.0	0
11/10	五	胚芽飯 胚芽,白米(蒸)	豆豉雞丁 雞肉,豆豉(燒)	紅燒獅子頭 獅子頭(燒)	彩椒豆芽 彩椒,豆芽(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	※沙茶豆腐湯 木耳,非基改豆腐(煮)		6.5	2.7	2.0	2.5	0
11/13	一	糙米飯 糙米,白米(炒)	沙茶雞排 雞排(油)	※肉燥腐皮 非基改腐皮,絞肉(煮)	※柴香蘿蔔 柴魚,白蘿蔔(煮)	有機 蔬菜(燙)	紅棗排骨湯 紅棗,排骨(煮)	水果	6.5	2.6	2.0	3.3	1
11/14	二	有機米飯 有機米(蒸)	壽喜燒肉 豬肉(燒)	※紅燒嫩腐 非基改豆腐(煮)	胡蘿鮮瓜 胡蘿蔔,鮮瓜(煮)	有機 蔬菜(燙)	番茄雞湯 番茄,雞肉(煮)	補助 豆漿	6.4	2.5	2.0	2.6	0
11/15	三	燕麥飯 燕麥,白米(蒸)	★※椒鹽魚球 魚肉(炸)	瓜仔肉 花瓜,絞肉(煮)	脆炒花椰 花椰(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	竹筍湯 竹筍絲(煮)		6.4	2.7	2.0	2.5	0
11/16	四	DIY麵條 麵條(煮)	醬燒雞腿 雞腿(燒)	奶香玉米 玉米,絞肉,胡蘿蔔(煮)	木耳高麗 木耳絲,高麗(炒)	有機 蔬菜(燙)	鮮瓜排骨湯 瓜,排骨(煮)		6.5	2.5	2.0	2.6	0
11/17	五	白米飯 白米(蒸)	茄汁豬柳 豬肉(油)	※魷魚丸 魷魚丸(炸)	※鍋燒白菜 雞蛋,大白菜(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	枸杞雞湯 枸杞,雞肉(煮)		6.3	2.6	2.0	2.9	0
11/20	一	紫米飯 紫米,白米(蒸)	芝麻肉片 豬肉,芝麻(炒)	※塔香豆干 非基改豆干,九層塔(燒)	雙色海帶 蔬菜,海帶(炒)	有機 蔬菜(燙)	香菇雞湯 香菇,雞肉(煮)		6.2	2.7	2.0	2.6	0
11/21	二	小米有機飯 小米,有機米(煮)	蒜香雞丁 雞肉(燒)	咖哩肉燥 洋芋,絞肉(燒)	※蝦皮長豆 蝦皮,長豆(炒)	有機 蔬菜(燙)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨(煮)	水果	6.8	2.6	2.0	3.2	1
11/22	三	白米飯 白米(蒸)	※豆瓣魚排 魚排(過油燒)	榨菜麵腸 榨菜,麵腸片(炒)	香菇鮮瓜 乾香菇絲,鮮瓜(煮)	時蔬 蔬菜(燙)	※大滷湯 木耳,非基改豆腐(煮)		6.4	2.5	2.0	3.0	0
11/23	四	沙茶肉燥炒飯 絞肉,胡蘿蔔,白米(炒)	蠔油豬排 豬排(油)	※香烤蝦卷 蝦捲(烤)	胡蘿白菜 胡蘿蔔,大白菜(煮)	有機 蔬菜(燙)	紅棗雞湯 紅棗,雞肉(煮)		6.5	2.6	2.0	2.5	0
11/24	五	白米飯 白米(蒸)	義式風味雞 義式香料,雞肉(炒)	※紅燒油腐 非基改油豆腐(燒)	鍋炒高麗 高麗(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	麥片甜湯 麥片(煮)		6.5	2.6	2.0	2.5	0
11/27	一	海苔香鬆飯 海苔鮮鬆,白米(燴)	五香咕咾肉 豬肉(燒)	※塔香干絲 九層塔,非基改豆乾(燒)	蒜味花椰 花椰菜(炒)	有機 蔬菜(燙)	麻油雞湯 蔬菜,雞肉(煮)		6.4	2.6	2.0	2.6	0
11/28	二	有機米飯 有機米(蒸)	※照燒魚球 魚肉(過油燒)	泰式打拋肉 九層塔,豬肉(煮)	木耳高麗 木耳,高麗(炒)	有機 蔬菜(燙)	※味噌湯 非基改豆腐(煮)	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	1
11/29	三	胚芽飯 胚芽米,白米(蒸)	飄香雞腿 雞腿(油)	玉米麵輪 玉米,麵輪(煮)	枸杞白菜 枸杞,白菜(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	竹筍排骨湯 竹筍,排骨(煮)		6.3	2.5	2.0	2.6	0
11/30	四	白米飯 白米(蒸)	沙嗲豬肉 豬肉(炒)	※福州丸 福州丸(煮)	※腐皮鮮瓜 鮮瓜,非基改豆皮(炒)	有機 蔬菜(燙)	榨菜雞湯 榨菜,雞肉(煮)		6.5	2.6	2.0	2.6	0

※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
						豆麵類	魚肉蛋類	其他		
0	4	9次	9次	22/0		12	7	2	2	

112年11月份各年級供餐日數

年級	天數	單價	金額	年級	天數	單價	金額
一年級	4	55	220	四年級	13	55	715
二年級	4	55	220	五年級	17	55	935
三年級	13	55	715	六年級	17	55	935

112年11月份(月訂)營養午餐訂購回條(學生存查)

112年11月份(月訂)營養午餐訂購回條(學生存查)

年 班 號 姓名： 共 天 元

年 班 號 姓名： 共 天 元

家長建議事項：

家長建議事項：

