



鉅登團膳 113年11月懷生國小

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

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☆

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	五穀 粗粒	蛋 肉蛋	蔬菜 類	海味 堅果
11/1	五	海苔香鬆飯 海苔香鬆、白米(蒸)	蜜香雞丁 雞肉(燴)	※家常豆腐 絞肉、豆腐(煮)	蔥酥高麗 油蔥酥、高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨(煮)		5.7	2.5	2.0	2.6
11/4	一	紫米飯 紫米、白米(蒸)	壽喜燒肉 豬肉(燒)	※烤蝦卷X1 烤蝦卷(烤)	胡蘿海帶 胡蘿、海帶(炒)	有機 蔬菜(燙)	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉(煮)		5.3	2.5	2.0	2.5
11/5	二	有機米飯 白米(蒸)	※醬燒鮮魚 魚肉(燒)	胡蘿炒蛋 胡蘿、蛋液(炒)	※芝麻長豆 芝麻、長豆(炒)	有機 蔬菜(燙)	綠豆甜湯 綠豆、洋蔥仁(煮)		5.5	2.8	2.0	2.6
11/6	三	麥片飯 麥片、白米(蒸)	京醬豬柳 豬肉(炒)	★梅粉甘藷 鮮切地瓜、梅子粉(炸)	香炒花椰 胡蘿、花椰(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	※大滷湯 豆腐、木耳(煮)		5.9	2.6	2.0	3.2
11/7	四	香菇肉燥飯 白米、香菇絲、絞肉(燴)	蠔油雞腿 雞腿(燴)	※五香豆干 豆干(油)	脆炒高麗 高麗菜(炒)	有機 蔬菜(燙)	竹筍排骨湯 竹筍、排骨(煮)		5.6	2.7	2.0	2.5
11/8	五	白米飯 白米(蒸)	蒜味肉排 豬排(燒)	玉米肉茸 玉米粒、絞肉(煮)	腐皮鮮瓜 鮮瓜、腐皮(煮)	時蔬 蔬菜(燙)	香菇雞湯 香菇、雞肉(煮)		5.3	2.7	2.0	2.5
11/11	一	白米飯 白米(蒸)	鳳梨肉片 豬肉、鳳梨(燒)	※照燒油腐 油豆腐(燒)	白菜滷 香菇絲、大白菜(油)	有機 蔬菜(燙)	冬菜排骨湯 冬菜、排骨(煮)		5.4	2.5	2.0	2.6
11/12	二	糙米有機飯 糙米、有機米(蒸)	三杯雞 雞肉(煮)	※洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋液(炒)	柴魚鮮瓜 柴魚片、鮮瓜(煮)	有機 蔬菜(燙)	※味噌湯 豆腐(煮)	補助 豆漿	5.2	2.6	2.0	2.3
11/13	三	白米飯 白米(蒸)	※★椒鹽魚排 魚排(炸)	※滷香干丁 豆乾丁、絞肉(煮)	木耳高麗 木耳、高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉(煮)		5.3	2.5	2.0	0.0
11/14	四	胚芽飯 胚芽、白米(蒸)	梅干燒肉 梅乾菜、豬肉(燒)	※福州丸X1 福州丸(煮)	胡蘿豆芽 胡蘿、豆芽(炒)	有機 蔬菜(燙)	※白菜蛋花湯 大白菜、蛋液(煮)		5.3	2.6	2.0	2.6
11/15	五	DIY拌麵條 麵條(煮)	五香雞排 雞排(油)	香菇肉燥 香菇絲、絞肉(燒)	枸杞花椰 枸杞、花椰(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、排骨(煮)		5.4	2.6	2.0	2.5
11/18	一	燕麥飯 白米、燕麥(蒸)	薑汁雞丁 雞肉(煮)	筍絲炒肉 筍絲、豬肉(炒)	※脆炒長豆 胡蘿、長豆(炒)	有機 蔬菜(燙)	紅棗排骨湯 紅棗、排骨(煮)		5.3	2.6	2.0	2.6
11/19	二	有機米飯 白米(蒸)	壽喜燒肉 豬肉(燒)	泰式打拋肉 番茄、絞肉(炒)	香菇高麗 香菇絲、高麗(炒)	有機 蔬菜(燙)	※海芽蛋花湯 海帶芽、蛋液(煮)		5.2	2.5	2.0	2.8
11/20	三	小米飯 小米、白米(蒸)	京醬雞丁 雞肉(煮)	※家常干片 豆干片(燒)	香滷海帶 海帶(油)	時蔬 蔬菜(燙)	玉米排骨湯 玉米粒、排骨(煮)		5.5	2.6	2.0	2.6
11/21	四	白米飯 白米(蒸)	★梅醬魚球 魚球(過油)、梅汁醬	※洋芋炒蛋 洋芋、蛋液(煮)	木耳白菜 大白菜、木耳(炒)	有機 蔬菜(燙)	榨菜雞湯 榨菜、雞肉(煮)		5.3	2.5	2.0	2.6
11/22	五	※總匯蛋炒飯 胡蘿、雞蛋、白米、絞肉(炒)	醬燒肉排 豬排(燒)	※芝麻腐皮 白芝麻、腐皮(燒)	燴鮮瓜 胡蘿、鮮瓜(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	山粉圓甜湯 山粉圓(煮)		5.2	2.8	2.0	2.5

運動會補假日

11/25	一											
11/26	二	有機米飯 白米(蒸)	味噌豬柳 豬肉(燒)	※五香豆干 豆干(油)	雙色花椰 青、白花椰(炒)	有機 蔬菜(燙)	枸杞雞湯 枸杞、雞肉(煮)		5.2	2.5	2.4	2.2
11/27	三	白米飯 白米(蒸)	★脆皮雞腿 雞腿(炸)	咖哩肉燥 玉米、絞肉(煮)	胡蘿白菜 胡蘿、白菜(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	冬菜排骨湯 冬菜、排骨(煮)		5.4	2.5	2.4	3.2
11/28	四	家常炒麵 較肉、胡蘿、麵條(炒)	橙醬肉片 豬肉(燴)	※魷魚丸X2 魷魚丸(烤)	蔥酥豆芽 油蔥酥、豆芽(炒)	有機 蔬菜(燙)	香菇雞湯 香菇絲、雞肉(煮)		5.3	2.5	2.4	2.2
11/29	五	麥片飯 麥片、白米(蒸)	檸香雞丁 雞肉(炒)	螞蟻上樹 絞肉、冬粉(煮)	※蝦皮鮮瓜 蝦皮、瓜(煮)	時蔬 蔬菜(燙)	玉米蛋花湯 玉米粒、蛋液(煮)		5.8	2.6	2.0	3.0

※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 提供一次認證豆漿

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
					豆麵類	魚肉蛋類	其他	
0次	3次	8次	9次	21次/0次	8次	7次	3次	3次

113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	65	260	四年級	12	65	780
二年級	4	65	260	五年級	17	65	1105
三年級	12	65	780	六年級	17	65	1105

113年11月份(月訂)營養午餐訂購回條(導師存查)

113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：

平鑑

熱 量
754
721
762
802
757
736
733
713
609
733
736
733
728
747
786
737
711
770
718
786
甜湯
2次