



# 團膳 113年3月份菜單 懷生國小

地址：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年度通過台北市金餐工廠評鑑

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 糧穀	豆魚 肉蛋	蔬菜類	油脂	熱量
3/1	五	白米飯 白米(蒸)	蔥酥燒雞 雞肉,油蔥酥(燒)	※五香豆干 非基改豆干(燒)	芝麻長豆 長豆,芝麻(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	枸杞排骨湯 枸杞,排骨(煮)		5.5	2.7	2.0	2.6	755
3/4	一	白米飯 白米(蒸)	京醬肉排 豬肉(燴)	★地瓜薯條 地瓜薯條(炸)	胡蘿花椰 花椰,胡蘿蔔,有機菇(炒)	有機 蔬菜(炒)	冬菜雞湯 冬菜,雞肉(煮)		5.4	2.5	2.0	3.3	764
3/5	二	有機米飯 有機米(蒸)	沙茶雞丁 雞肉(燒)	海苔香鬆蛋 海苔香鬆,雞蛋(炒)	香菇高麗 香菇,高麗(炒)	有機 蔬菜(炒)	※味噌豆腐湯 豆腐(煮)	水果	5.6	2.8	2.0	2.6	769
3/6	三	白米飯 白米(蒸)	※薑汁魚球 魚肉過油(燒)	※胡蘿腐皮 胡蘿蔔,非基改腐皮(燒)	木耳鮮瓜 木耳,鮮瓜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	竹筍排骨湯 竹筍,排骨(煮)		5.5	2.7	2.0	2.9	768
3/7	四	DIY義大利麵 義大利麵(煮)	★炸雞腿 雞腿(炸)	茄汁肉燥 茄汁,玉米,絞肉(煮)	麵筋白菜 大白菜,麵筋(炒)	有機 蔬菜(炒)	※海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋(煮)		5.4	2.7	2.0	3.4	784
3/8	五	白米飯 白米(蒸)	豆豉肉片 豬肉(燒)	※烤蝦卷 蝦卷(烤)	胡蘿海帶 紅蘿蔔,海帶(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	香菇雞湯 香菇,雞肉(煮)		5.6	2.6	2.0	2.8	763
3/11	一	白米飯 白米(蒸)	蠔油雞排 雞排(油)	瓜仔肉 絞肉,花瓜(燒)	脆炒高麗 高麗菜(炒)	有機 蔬菜(炒)	玉米排骨湯 排骨,玉米(煮)		5.3	2.7	2.0	2.7	745
3/12	二	有機米飯 有機米(蒸)	咖哩豬柳 豬肉(燒)	※家常油腐 絞肉,油豆腐(燒)	枸杞長豆 長豆,枸杞(炒)	有機 蔬菜(炒)	※榨菜蛋花湯 榨菜,雞蛋(煮)	補助 豆漿 水果	5.4	2.8	2.0	2.5	751
3/13	三	白米飯 白米(蒸)	腰果蜜雞 雞肉,腰果(燴)	※胡蘿炒蛋 胡蘿蔔,雞蛋(炒)	肉燥豆芽 肉燥,豆芽(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	大滷湯 非基豆腐,木耳(煮)		5.1	2.8	2.0	2.7	739
3/14	四	白米飯 白米(蒸)	滷香豬排 豬排(油)	肉燥麵輪 肉燥,麵輪(煮)	香菇鮮瓜 乾香菇絲,鮮瓜(煮)	有機 蔬菜(炒)	番茄雞湯 番茄,雞肉(煮)		5.3	3.0	2.0	2.6	763
3/15	五	總匯炒飯 絞肉,玉米,白米(炒)	★椒鹽魚排 魚肉(炸)	福州丸 福州丸(煮)	木耳白菜 木耳,大白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	枸杞排骨湯 枸杞,排骨(煮)		5.5	2.7	2.0	3.2	782
3/18	一	白米飯 白米(蒸)	豆瓣肉片 豬肉(炒)	※照燒豆干 非基改豆干(油)	蔥酥海帶 油蔥酥,海帶(燒)	有機 蔬菜(炒)	鮮瓜雞湯 鮮瓜,雞肉(煮)		5.6	2.8	2.0	2.7	774
3/19	二	有機米飯 有機米(蒸)	蒜味燒雞 雞肉(燴)	※番茄滑蛋 番茄,雞蛋(炒)	雙色花椰 青,白花椰(炒)	有機 蔬菜(炒)	燕麥甜湯 燕麥(煮)	水果	5.2	3.0	2.0	3.0	774
3/20	三	白米飯 白米(蒸)	鳳梨咕咾肉 豬肉(過油),鳳梨(燒)	※花枝捲 花枝捲(烤)	鮮菇高麗 乾香菇絲,高麗(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※沙茶豆腐湯 非基改豆腐(煮)		5.5	2.8	2.0	2.8	771
3/21	四	DIY烏龍麵 烏龍麵(煮)	紅燒雞排 雞排(燒)	味噌肉燥醬 玉米,絞肉,味噌(煮)	蒜味長豆 長豆(炒)	有機 蔬菜(炒)	※冬菜蛋花湯 冬菜,雞蛋(煮)		5.2	2.8	2.0	2.7	746
3/22	五	白米飯 白米(蒸)	※柴魚豬柳 豬柳,柴魚片(煮)	※家常豆腐 豆腐,絞肉(燒)	麻油炒筍 胡蘿蔔,竹筍(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	鮮蔬雞湯 蔬菜,雞肉(煮)		5.3	3.0	2.0	2.7	768
3/25	一	白米飯 白米(蒸)	三杯雞 雞肉(炒)	※肉燥干丁 絞肉,豆干(炒)	燴鮮瓜 鮮瓜(炒)	有機 蔬菜(炒)	榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲(煮)		5.4	2.8	2.0	2.7	760
3/26	二	有機米飯 有機米(蒸)	※豆豉鮮魚 魚肉(燒)	※洋芋炒蛋 洋芋,雞蛋(炒)	芝香海帶 白芝麻,海帶(油)	有機 蔬菜(炒)	香菇雞湯 香菇,雞肉(煮)	水果	5.3	2.9	2.0	2.5	751
3/27	三	白米飯 白米(蒸)	橙醬雞丁 雞肉(炒)	※照燒油腐 油豆腐(燒)	雙色豆芽 木耳,豆芽(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	紅棗排骨湯 紅棗,排骨(煮)		5.4	2.7	2.0	2.7	752
3/28	四	咖哩炒飯 白米,絞肉,胡蘿蔔(炒)	★香酥肉排 豬排(炸)	肉包 肉包(蒸)	白菜滷 麵筋,大白菜(滷)	有機 蔬菜(炒)	※味噌湯 豆腐(煮)		5.5	2.8	2.0	2.5	758
3/29	五	白米飯 白米(蒸)	蠔油燒雞 雞肉(燒)	螞蟻上樹 絞肉,冬菇(炒)	枸杞花椰 枸杞,花椰(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	山粉圓甜湯 山粉圓(煮)		5.3	2.6	2.0	2.6	733

※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	新鮮食材/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	3次	8次	10次	21次/0次	10次	8次	2次	4次	2

## 113年03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	12	55	660
二年級	4	55	220	五年級	17	55	935
三年級	12	55	660	六年級	17	55	935

113年03月份(月訂)營養午餐訂購回條(導師存查)

113年03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：

