# 鉅登團膳 114年5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 | 水果 | 熱 量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5/1 | 四 | 白米飯<br>白米(蒸) | ※糖醋魚球<br>魚肉(過油),(燴) | 紅藜炒蛋<br>紅藜麥,玉米,蛋液(炒) | 鮮瓜粉絲<br>鮮瓜,粉絲(煮) | 有機<br>蔬菜(炒) | 冬菜排骨湯<br>冬菜,排骨(煮) | | 5.9 | 2.6 | 2.0 | 2.4 | 0 | 766 |
| 5/2 | 五 | 燕麥飯<br>燕麥,白米(蒸) | 沙茶雞丁<br>雞肉(燒) | 香菇瓜仔肉燥<br>香菇,花瓜,絞肉(煮) | 紅蘿海帶<br>胡蘿蔔,海帶(炒) | 時蔬<br>蔬菜(炒) | ※鮮蔬蛋花湯<br>高麗,蛋液(煮) | | 5.3 | 2.6 | 2.0 | 2.6 | 0 | 733 |
| 5/5 | 一 | 白米飯<br>白米(蒸) | 三杯豬排<br>豬排(燒) | 麻婆油腐<br>油豆腐(不辣)(燒) | 雙色花椰<br>青花+白花椰(炒) | 有機<br>蔬菜(炒) | 竹筍雞湯<br>筍,雞肉(煮) | | 5.1 | 2.8 | 2.0 | 2.6 | 0 | 734 |
| 5/6 | 二 | 糙米有機飯<br>糙米,白米(蒸) | 蒜香雞丁<br>雞肉(燒) | ※番茄滑蛋<br>番茄,蛋液(炒) | ※蝦皮白菜<br>蝦皮,大白菜(炒) | 有機<br>蔬菜(炒) | 綠豆薏仁湯<br>綠豆,洋薏仁(煮) | | 5.3 | 2.7 | 2.0 | 2.5 | 0 | 736 |
| 5/7 | 三 | 白米飯<br>白米(蒸) | 柴魚燒肉<br>柴魚,豬肉(燒) | ※烤蝦卷<br>蝦捲(烤) | 蔥酥高麗<br>胡蘿蔔,高麗(炒) | 時蔬<br>蔬菜(炒) | ※味噌湯<br>豆腐(煮) | | 5.3 | 2.5 | 2.0 | 2.6 | 0 | 726 |
| 5/8 | 四 | DIY烏龍麵<br>麵條 (燴) | ★脆皮雞腿<br>雞腿(炸) | 青醬玉米肉燥<br>玉米,胡蘿蔔,絞肉(煮) | 木耳敏豆<br>木耳,四季豆(炒) | 有機<br>蔬菜(炒) | 鮮瓜排骨湯<br>鮮瓜,排骨(煮) | | 5.0 | 2.8 | 2.0 | 3.3 | 0 | 759 |
| 5/9 | 五 | 校園補假日 | | | | | | | | | | | | |
| 5/12 | 一 | 白米飯<br>白米(蒸) | 檸香雞丁<br>雞肉(滷) | 肉燥洋芋<br>絞肉,洋芋(煮) | 枸杞高麗<br>枸杞,高麗菜(炒) | 有機<br>蔬菜(炒) | 榨菜肉絲湯<br>榨菜,肉絲(煮) | | 5.8 | 2.7 | 2.0 | 2.5 | 0 | 771 |
| 5/13 | 二 | 總匯炒飯<br>胡蘿蔔,蛋液,絞肉,有機米,(炒) | 蠔油肉排<br>肉排(燒) | ※照燒腐皮<br>豆腐皮(燒) | 香菇花椰<br>香菇絲,花椰(炒) | 有機<br>蔬菜(炒) | ※海芽雞湯<br>海帶芽,雞肉(煮) | 補助豆漿 | 5.3 | 3.0 | 2.0 | 2.8 | 0 | 772 |
| 5/14 | 三 | 紫米飯<br>紫米,白米(蒸) | 腰果蜜雞<br>腰果仁,雞肉(燒) | ※胡蘿炒蛋<br>胡蘿蔔,蛋液(炒) | 蔥酥白菜<br>油蔥酥,木耳,大白菜(炒) | 時蔬<br>蔬菜(炒) | 玉米排骨湯<br>玉米粒,排骨煮) | | 5.3 | 3.0 | 2.0 | 2.7 | 0 | 768 |
| 5/15 | 四 | 白米飯<br>白米(蒸) | 洋蔥燒肉<br>洋蔥,豬肉( 燒) | ★梅粉地瓜薯條<br>梅子粉,地瓜薯條(炸) | 清燉鮮瓜<br>胡蘿蔔,鮮瓜(煮) | 有機<br>蔬菜(炒) | ※大滷湯<br>木耳,豆腐(煮) | | 5.3 | 2.8 | 2.0 | 2.5 | 0 | 744 |
| 5/16 | 五 | 海苔香鬆飯<br>海苔香鬆,白米(蒸) | 豉汁雞排<br>雞排(燒) | 泰式打拋肉<br>茄汁,九層塔,絞肉(煮) | 筍香麵輪<br>筍絲,麵輪(滷) | 時蔬<br>蔬菜(炒) | 山粉圓甜湯<br>山粉圓(煮) | | 5.6 | 2.8 | 2.0 | 2.7 | 0 | 774 |
| 5/19 | 一 | 白米飯<br>白米(蒸) | 橙醬咕咾肉<br>豬肉塊(過油),橙汁(燒) | ※咖哩豆干<br>豆干,胡蘿蔔(滷) | 雞絲白菜<br>雞絲,大白菜(炒) | 有機<br>蔬菜(炒) | 蘿蔔雞湯<br>蘿蔔,雞肉(煮) | | 5.4 | 2.6 | 2.0 | 2.6 | 0 | 740 |
| 5/20 | 二 | 小米有機飯<br>小米,有機米(蒸) | ※塔香鮮魚<br>九層塔,魚肉(煮) | 蒸蛋<br>蛋液(蒸) | 紅蘿鮮瓜<br>胡蘿蔔,鮮瓜(炒) | 有機<br>蔬菜(炒) | ※味噌湯<br>豆腐(煮) | | 5.6 | 2.7 | 2.0 | 2.5 | 0 | 757 |
| 5/21 | 三 | 白米飯<br>白米(蒸) | ※滑蛋雞肉<br>蛋液,雞肉(煮) | 蘿蔔炒肉<br>蘿蔔,豬肉(炒) | 脆炒高麗<br>胡蘿蔔,高麗菜(炒) | 時蔬<br>蔬菜(炒) | 番茄排骨湯<br>番茄,排骨(煮) | | 5.3 | 2.8 | 2.0 | 2.7 | 0 | 753 |
| 5/22 | 四 | 五穀飯<br>五穀米,白米(蒸) | ★香酥豬排<br>豬排(炸) | 玉米肉燥<br>絞肉,玉米,胡蘿蔔(煮) | 木耳花椰<br>木耳,花椰(炒) | 有機<br>蔬菜(炒) | 鮮瓜雞湯<br>鮮瓜,雞肉(煮) | | 5.5 | 2.8 | 2.0 | 3.3 | 0 | 794 |
| 5/23 | 五 | 沙茶炒麵<br>胡蘿蔔,麵條,高麗菜(炒) | 紅燒雞腿<br>雞腿(燒) | ※福州丸<br>福州丸(煮) | 芝麻海帶<br>芝麻,胡蘿蔔,海帶(炒) | 時蔬<br>蔬菜(炒) | ※冬菜蛋花湯<br>冬菜,蛋液(煮) | | 4.8 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | 0 | 722 |
| 5/26 | 一 | 紅藜飯<br>紅藜麥,白米(蒸) | 彩椒雞丁<br>雞肉,彩椒(炒) | 螞蟻上樹<br>冬粉,絞肉(煮) | 燴鮮瓜<br>木耳,鮮瓜(燴) | 有機<br>蔬菜(炒) | 蔬菜肉絲湯<br>蔬菜,肉絲(煮) | | 5.6 | 2.8 | 2.0 | 2.7 | 0 | 774 |
| 5/27 | 二 | 有機飯<br>有機米(蒸) | 咖哩豬<br>豬肉(煮) | ★麥克雞塊X2<br>麥克雞塊(炸) | ※柴魚高麗<br>柴魚,高麗菜(炒) | 有機<br>蔬菜(炒) | 香菇雞湯<br>香菇,雞肉(煮) | 水果 | 5.5 | 2.5 | 2.0 | 3.2 | 1 | 827 |
| 5/28 | 三 | 白米飯<br>白米(蒸) | 蔥酥雞丁<br>雞肉(燒) | ※番茄豆腐<br>番茄,豆腐(煮) | 脆炒敏豆<br>木耳,敏豆(炒) | 時蔬<br>蔬菜(炒) | 枸杞排骨湯<br>枸杞,排骨(煮) | | 5.0 | 2.6 | 2.0 | 2.7 | 0 | 717 |
| 5/29 | 四 | 香菇油飯<br>香菇絲,長糯米(蒸) | 醬燒肉排<br>肉排(燒) | ※榨菜炒蛋<br>榨菜絲,蛋液(煮) | 塔香蘿蔔<br>九層塔,胡蘿蔔,蘿蔔(煮) | 有機<br>蔬菜(炒) | 玉米雞湯<br>玉米,雞肉(煮) | | 5.2 | 2.7 | 2.0 | 3.4 | 0 | 770 |
| 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) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 副菜加工食品 | | | 油炸品 | 甜湯 |
| 豆類及豆製品 | 魚肉及海鮮 | 豬肉 | 雞肉 | 生鮮食材/調理食品 | 豆麵類 | 魚肉蛋類 | 其他 | | |
| 0次 | 2次 | 8次 | 10次 | 20次/0次 | 6次 | 8次 | 3次 | 4次 | 2次 |

## 114年05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 | 14 | 65 | 910 |
| 二年級 | 4 | 65 | 260 | 五年級 | 18 | 65 | 1170 |
| 三年級 | 14 | 65 | 910 | 六年級 | 18 | 65 | 1170 |

### 114年05月份(月訂)營養午餐訂購回條(導師存查)

年　班　號 姓名：　共　天　元

家長建議事項：

### 114年05月份(月訂)營養午餐訂購回條(學生存查)

年　班　號 姓名：　共　天

家長建議事項：