



鉅登團膳 112年8.9月懷生國小

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：李錦榮(營養字第006182號)

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☆

日	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附品	豆類	肉類	蔬菜類	水果	木薯	熱量
8/30	三	白飯 白米	★椒鹽魚球 魚肉(炒)	泰式打拋肉 九層塔, 番茄, 豬肉(煮)	脆炒高麗 高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	※味噌豆腐湯 豆腐(煮)		5.3	2.6	2.0	3.0	0.0	751
8/31	四	白飯 白米	照燒豬排 豬排(燒)	咖哩洋芋 洋芋, 胡蘿蔔(炒)	肉燥菜豆 絞肉, 長豆(炒)	有機 蔬菜(燙)	※海芽蛋花湯 海芽, 雞蛋(煮)		5.2	2.5	2.0	2.5	0.0	714
112年09月份														
9/1	五	海苔香鬆飯 海苔香鬆, 白米(煮)	蜜香雞丁 雞肉(燴)	※家常豆腐 絞肉, 豆腐(煮)	香菇津白 乾香菇絲, 大白菜(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 排骨(煮)		5.7	2.5	2.0	2.6	0.0	754
9/4	一	胚芽飯 胚芽, 白米	壽喜燒肉 豬肉(燒)	烤蝦卷 烤蝦卷(烤)	胡蘿海帶 胡蘿蔔, 海帶(炒)	有機 蔬菜(燙)	鮮瓜雞湯 鮮瓜, 雞肉(煮)	水果	5.5	2.8	2.0	2.6	1.0	822
9/5	二	有機米飯 白米(蒸)	※醬燒魚球 魚肉(燴)	鮮蔬炒蛋 蔬菜, 雞蛋(炒)	※芝麻長豆 芝麻, 長豆(炒)	有機 蔬菜(燙)	綠豆甜湯 綠豆, 洋薏仁(煮)		5.1	2.6	2.0	3.2	0.0	746
9/6	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 花椰(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	※大滷湯 豆腐, 木耳(煮)		5.6	2.7	2.0	2.5	0.0	757
9/7	四	白米飯 白米(蒸)	蠔油雞腿 雞腿(燴)	玉米肉茸 玉米粒, 絞肉(煮)	脆炒高麗 高麗菜(炒)	有機 蔬菜(燙)	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲(煮)		5.3	2.7	2.0	2.5	0.0	736
9/8	五	香菇肉燥飯 白米, 香菇絲, 絞肉(燴)	蒜味肉排 豬排(燒)	五香豆干 豆干(滷)	鍋煮鮮瓜 瓜, 胡蘿蔔(煮)	時蔬 蔬菜(燙)	鮮蔬雞湯 蔬菜, 雞肉(煮)	豆漿	5.4	2.5	2.0	2.6	0.0	733
9/11	一	白米飯 白米(蒸)	鳳梨肉片 豬肉, 鳳梨(燒)	照燒油腐 油豆腐, 絞肉(燒)	※柴魚蘿蔔 柴魚, 白蘿蔔(煮)	有機 蔬菜(燙)	冬菜排骨湯 冬菜, 排骨(煮)	水果	5.2	2.6	2.0	2.3	0.0	713
9/12	二	糙米有機飯 糙米, 有機米(蒸)	咖哩雞 雞肉(煮)	※胡蘿炒蛋 胡蘿蔔, 雞蛋(炒)	麵筋白菜 麵筋, 大白菜(滷)	有機 蔬菜(燙)	※味噌湯 豆腐(煮)		5.3	2.5	2.0	0.0	0.0	609
9/13	三	白米飯 白米(蒸)	醬燒魚排 魚排(燒)	瓜仔肉 花瓜, 絞肉(燒)	菇菇高麗 乾香菇絲, 高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	紅棗雞湯 紅棗, 雞肉(煮)		5.3	2.6	2.0	2.6	0.0	733
9/14	四	白米飯 白米(蒸)	梅干燒肉 梅乾菜, 雞肉(燒)	※花枝丸 花枝丸(烤)	胡蘿豆芽 胡蘿蔔, 豆芽(煮)	有機 蔬菜(燙)	※鮮蔬蛋花湯 蔬菜, 雞蛋(煮)		5.4	2.6	2.0	2.5	0.0	736
9/15	五	DIY拌麵條 麵條(煮)	香烤雞排 雞排(烤)	※酢醬干丁 非基改豆乾丁, 絞肉(煮)	木耳花椰 木耳, 花椰(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	鮮瓜排骨湯 鮮瓜, 排骨(煮)		5.3	2.6	2.0	2.6	0.0	733
9/18	一	燕麥飯 白米, 燕麥(蒸)	豆瓣雞丁 雞肉(炒)	福州丸 福州丸(煮)	※蝦皮長豆 蝦皮, 長豆(炒)	有機 蔬菜(燙)	※香菇豆腐湯 香菇, 非基改豆腐(煮)	水果	5.2	2.5	2.0	2.8	1.0	788
9/19	二	有機米飯 白米(蒸)	※沙嗲魚球 魚肉(燴)	泰式打拋肉 番茄, 絞肉(炒)	香滷海帶 海帶(滷)	有機 蔬菜(燙)	玉米濃湯 玉米粒, 蛋, 胡蘿蔔(煮)		5.5	2.6	2.0	2.6	0.0	747
9/20	三	小米飯 小米, 白米(蒸)	蔥酥豬柳 豬柳(炒)	※紅燒油腐 絞肉, 油豆腐(燒)	脆炒高麗 高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	蘿蔔雞湯 蘿蔔, 雞肉(煮)		5.3	2.5	2.0	2.6	1.0	786
9/21	四	白米飯 白米(蒸)	※日式親子丼 雞肉, 雞蛋(煮)	雙色洋芋 洋芋, 絞肉(煮)	木耳白菜 大白菜, 木耳(炒)	有機 蔬菜(燙)	竹筍排骨湯 竹筍, 排骨(煮)		5.2	2.8	2.0	2.5	0.0	737
9/22	五	※總匯蛋炒飯 胡蘿蔔, 雞蛋, 白米, 絞肉(炒)	五香肉排 豬肉排(滷)	※醬燒腐皮 非基改腐皮(燒)	燴鮮瓜 蔬菜, 鮮瓜(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	山粉圓甜湯 山粉圓(煮)							
10/9星期一調整性放假, 9/23補班, 補課														
9/23	六	白米飯 白米(蒸)	宮保雞丁 雞肉(炒)(不辣)	螞蟻上樹 絞肉, 冬粉(煮)	雙色麵輪 蔬菜, 麵輪(滷)	有機 蔬菜(燙)	番茄排骨湯 番茄, 排骨(煮)		5.4	2.6	2.0	3.0	0.0	758
9/25	一	糙米飯 糙米, 白米(蒸)	※蜜香魚排 魚排(燴)	※胡蘿炒蛋 胡蘿蔔, 雞蛋(炒)	鍋炒高麗 高麗菜(炒)	有機 蔬菜(燙)	※味噌湯 非基改豆腐(煮)	水果	5.2	2.5	2.4	2.2	1.0	771
9/26	二	有機米飯 白米(蒸)	蠔油肉片 豬肉(燴)	※醬燒干片 非基改豆干(燒)	香菇花椰 香菇, 花椰(炒)	有機 蔬菜(燙)	蔬菜雞湯 蔬菜, 雞肉(煮)		5.4	2.5	2.4	3.0	0.0	761
9/27	三	DIY烏龍麵 烏龍麵(燴)	★脆皮雞腿 雞腿(炸)	咖哩肉燥 玉米, 絞肉(煮)	※柴魚鮮瓜 柴魚, 瓜(煮)	時蔬 蔬菜(燙)	※紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋(煮)		5.3	2.5	2.4	2.2	0.0	718
9/28	四	白米飯 白米(蒸)	橙汁咕咾肉 豬肉(燴)	※家常嫩腐 絞肉, 非基改豆腐(煮)	胡蘿白菜 胡蘿蔔, 白菜(炒)	有機 蔬菜(燙)	榨菜雞湯 榨菜, 雞肉(煮)							

中秋佳節愉快

※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	甜湯	
0次	5次	10次	8次	23次/0次	豆麵類 10次	魚肉蛋類 9次	其他 4次	3次

112年8.9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	14	55	770
二年級	4	55	220	五年級	18	55	990
三年級	14	55	770	六年級	18	55	990

112年8.9月份(月訂)營養午餐訂購回條(導師存查)

年 班 號 姓名： 共 天 元

112年8.9月份(月訂)營養午餐訂購回條(學生存查)

年 班 號 姓名： 共 天 元

家長建議事項：