



# 鉅登團膳 110年11月份 懷生國小菜單



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鑑

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	全日 標準	五 日內	油 類	糖 類	食 鹽	
11/1	一	燕麥飯 白米、燕麥(蒸)	番茄燉雞 番茄、雞肉(燉)	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、紅蘿蔔(炒)	香菇白菜 大白菜、乾香菇絲(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、排骨(煮)		4.7	2.5	2.0	2.5	0	679
11/2	二	糙米有機飯 糙米、有機米(蒸)	咖哩燒豬 豬肉(煮)	※玉米滑蛋 玉米、蛋(炒)	麵筋高麗 高麗、麵筋(炒)	有機 蔬菜(燙)	紅豆薏仁湯 紅豆、薏仁(煮)	水果	4.8	2.3	2.0	2.4	1	727
11/3	三	胚芽飯 胚芽、白米(蒸)	※三杯鮮魚 九層塔、魚肉(燒)	※照燒油腐 非基改豆腐、絞肉(燒)	脆炒豆芽 紅蘿蔔、豆芽、芹菜(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	鮮筍湯 竹筍、排骨(煮)		4.5	2.5	2.0	2.5	0	665
11/4	四	家常炒麵 紅蘿蔔、麵條、蔬菜(炒)	香烤雞排 雞排(烤)	福州丸*1 福州丸(煮)	清燉鮮瓜 瓜、木耳(炒)	有機 蔬菜(燙)	枸杞雞湯 枸杞、雞肉(煮)		4.6	2.2	2.0	2.6	0	651
11/5	五	糙米飯 糙米、白米(蒸)	橙汁燒肉 柳橙汁、豬肉(燒)	※肉燥干丁 非基改豆干、絞肉(炒)	香炒海帶 海帶、紅蘿蔔(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	※榨菜蛋花湯 榨菜、蛋花(煮)		4.5	2.3	2.0	2.6	0	655
11/8	一	白米飯 白米(蒸)	洋芋燉雞 雞肉、洋芋(燉)	泰式打拋肉 九層塔、番茄、豬肉(煮)	金菇長豆 金針菇、長豆(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	※大滷湯 非基改豆腐(煮)		4.6	2.4	2.0	2.0	0	642
11/9	二	香鬆有機飯 海苔香鬆、有機米	豆瓣豬柳 豬肉(燴)	咖哩肉茸 南瓜、絞肉(燒)	※蛋酥津白 蛋、紅蘿蔔、大白菜(炒)	有機 蔬菜(燙)	玉米雞湯 玉米、雞肉(煮)	水果	4.5	2.3	2.0	2.5	1	710
11/10	三	麥片飯 麥片、白米(蒸)	日式親子丼 雞肉、蛋(煮)	※哨子豆腐 豬肉、豆腐(燒)	雙色海草 蔬菜、海帶茸(燒)	時蔬 蔬菜(燙)	紅棗排骨湯 紅棗、排骨(煮)		4.6	2.5	2.0	2.5	0	672
11/11	四	台式炒飯 絞肉、蛋、紅蘿蔔、白米(炒)	★※椒鹽魚球 *3 魚肉(炸)	豬肉餡餅*1 豬肉餅(烤)	什錦鮮瓜 鮮瓜、木耳、紅蘿蔔(煮)	有機 蔬菜(燙)	芹香腐皮湯 豆皮、芹菜(煮)		4.7	2.5	2.0	3.0	0	702
11/12	五	胚芽飯 胚芽、白米(蒸)	壽喜燒肉 豬肉(燒)	※香Q滷蛋 蛋(滷)	翠炒高麗 高麗、紅蘿蔔(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	番茄排骨湯 番茄、排骨(煮)		4.7	2.3	2.0	2.5	0	664
11/15	一	糙米飯 糙米、白米(炒)	青醬雞丁 青醬、雞肉(燒)	鍋炒粉絲 冬粉、絞肉(炒)	蒜香海根 海帶根(滷)	時蔬 蔬菜(燙)	冬瓜山粉圓 冬瓜糖、山粉圓(煮)		4.8	2.2	2.0	2.5	0	664
11/16	二	有機米飯 白米(蒸)	味噌燉肉 豬肉(燉)	※番茄滑蛋 番茄、雞蛋(滷)	香菇高麗 乾香菇、高麗(炒)	有機 蔬菜(燙)	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔(煮)	水果	4.5	2.2	2.0	2.6	1	707
11/17	三	小米飯 小米、白米(蒸)	※照燒鮮魚 魚肉(燒)	三色肉燥 豬肉、玉米、紅蘿蔔(炒)	梅干香筍 梅干菜、筍乾(滷)	時蔬 蔬菜(燙)	五穀排骨湯 五穀米、排骨(煮)		4.5	2.3	2.0	2.5	0	650
11/18	四	番茄義大利麵 番茄、麵條、玉米(蒸)	炙烤雞腿 雞腿(烤)	雙色燒賣*2 燒賣(蒸)	枸杞鮮瓜 枸杞、鮮瓜(燉)	有機 蔬菜(燙)	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋(煮)		4.6	2.5	2.0	2.6	0	677
11/19	五	燕麥飯 燕麥、白米(蒸)	★香鬆咕咾肉 香鬆、豬肉(炸)	瓜仔肉 紅瓜、絞肉(煮)	雙色豆芽 紅蘿蔔、豆芽(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	香菇雞湯 香菇、雞肉(煮)		4.5	2.6	2.0	2.9	0	691
11/22	一	白米飯 白米(蒸)	※咖哩鮮魚 魚肉(煮)	肉燥海草 絞肉、紅蘿蔔、海草(煮)	清炒高麗 高麗(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	麵線羹 麵線(煮)		4.7	2.0	2.0	2.2	0	628
11/23	二	薏仁有機飯 薏仁、有機米(煮)	奶香燉肉 豬肉(燉)	※海鮮丸*2 海鮮丸(烤)	雲耳長豆 木耳、長豆(炒)	有機 蔬菜(燙)	※味噌豆腐湯 豆腐(煮)	水果	4.5	2.6	2.0	2.5	1	733
11/24	三	糙米飯 糙米、白米(蒸)	番茄燒雞 番茄、雞肉(燒)	※筍香豆腐 油豆腐、筍(燒)	香滷海帶 海帶(滷)	時蔬 蔬菜(燙)	枸杞雞湯 枸杞、雞肉(煮)		4.8	2.5	2.0	3.0	0	709
11/25	四	※總匯炒飯 紅蘿蔔、蛋、白米(炒)	蠔油豬排 豬排(滷)	腰果洋芋 玉米、腰果、洋芋(炒)	麵筋滷白 大白菜、麵筋(炒)	有機 蔬菜(燙)	番茄蛋花湯 番茄、蛋花(煮)		4.7	2.3	2.0	2.5	0	664
11/26	五	燕麥飯 燕麥、白米(蒸)	麻油雞 雞肉(燒)	※肉炒干片 豬肉、紅蘿蔔、豆干(炒)	金菇鮮瓜 金針菇、鮮瓜(煮)	時蔬 蔬菜(燙)	玉米排骨湯 玉米、排骨(煮)		4.5	2.2	2.0	2.5	0	643
11/29	一	胚芽飯 胚芽、白米(蒸)	沙嗲豬柳 豬肉(燒)	※紅燒油腐 油豆腐、絞肉(煮)	柴魚銀羅 柴魚、蘿蔔(煮)	時蔬 蔬菜(燙)	竹筍雞湯 竹筍、雞肉(煮)		4.7	2.3	2.0	2.5	0	664
11/30	二	有機米飯 有機米(蒸)	豆瓣雞丁 雞丁(燴)	※紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蛋(炒)	蒜味高麗 高麗(炒)	有機 蔬菜(燙)	海芽排骨湯 海芽、排骨(煮)	水果	4.3	2.0	2.0	2.5	1	674

※本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用！

公司全面使用國產食材

豬肉原產地：台灣

★為油炸品

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	豆麵類	副菜加工食品			油炸品	甜湯
						魚肉蛋類	其他	油		
0	4	10	8	21/0	9	9	2	2	5	

## 110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	5	55	275	四年級	14	55	770
二年級	5	55	275	五年級	18	55	990
三年級	14	55	770	六年級	18	55	990

110年11月份(月訂)營養午餐訂購回條(導師存查)

110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

家長建議事項：

家長建議事項：