



團膳 111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

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：楊麗雅(營養字第003970號)

日	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜	湯品	附品	全穀類	豆	蛋	油	糖	熱
5/2	一	胚芽飯 <small>胚芽米, 白米(蒸)</small>	沙茶雞腿 <small>雞腿(燴)</small>	※肉燥雙色 <small>絞肉, 胡蘿蔔(炒)</small>	紅絲花椰 <small>花椰菜, 紅蘿蔔(炒)</small>	有機 <small>蔬菜(炒)</small>	※海芽蛋花湯 <small>海帶芽, 蛋(煮)</small>		4.5	2.9	2.0	2.7	0	704
5/3	二	小米有機飯 <small>小米, 白米(蒸)</small>	★※椒鹽魚球 <small>魚肉(炸)</small>	※洋蔥炒蛋 <small>洋蔥, 雞蛋(炒)</small>	麵筋白菜 <small>麵筋, 大白菜(炒)</small>	有機 <small>蔬菜(炒)</small>	綠豆薏仁湯 <small>綠豆, 薏仁(煮)</small>	水果	4.7	2.9	2.0	3.0	1	792
5/4	三	薏仁飯 <small>薏仁, 白米(蒸)</small>	醬燒雞丁 <small>雞肉(炒)</small>	※肉燥油腐 <small>油豆腐, 絞肉(燒)</small>	香滷海帶 <small>胡蘿蔔, 海帶(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	榨菜排骨湯 <small>榨菜, 排骨(煮)</small>		5.0	2.9	2.0	2.7	0	739
5/5	四	※總匯炒飯 <small>蔬菜, 蛋, 絞肉, 白米(炒)</small>	蒜味燒肉 <small>豬肉(炸)</small>	※烤花枝丸 <small>花枝丸(烤)</small>	芝麻長豆 <small>芝麻, 長豆(燒)</small>	有機 <small>蔬菜(炒)</small>	紅棗雞湯 <small>紅棗, 雞肉(煮)</small>		4.7	2.6	2.0	2.7	1	696
5/6	五	燕麥飯 <small>燕麥, 白米(蒸)</small>	青醬雞丁 <small>雞肉, 青醬(燴)</small>	螞蟻上樹 <small>絞肉, 冬菇(炒)</small>	脆炒高麗 <small>高麗(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	※味噌湯 <small>豆腐, 味噌(煮)</small>		5.2	2.6	2.0	3.0	1	744
5/9	一	糙米飯 <small>糙米, 白米(蒸)</small>	五香滷雞 <small>雞肉(滷)</small>	※家鄉豆腐 <small>絞肉, 非基改豆腐(燒)</small>	芝麻椰菜 <small>花椰, 芝麻(炒)</small>	有機 <small>蔬菜(炒)</small>	竹筍排骨湯 <small>筍, 排骨(煮)</small>		5.2	2.6	2.0	2.5	0	722
5/10	二	有機飯 <small>白米(蒸)</small>	咖哩燉肉 <small>豬肉, 咖哩(燴)</small>	※玉米炒蛋 <small>玉米, 蛋(炒)</small>	鮮菇鮮瓜 <small>香菇, 鮮瓜(煮)</small>	有機 <small>蔬菜(炒)</small>	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔, 雞肉(煮)</small>	水果	4.8	2.7	2.0	3.0	1	784
5/11	三	麥片飯 <small>麥片, 白米(蒸)</small>	★※黃金魚球 <small>魚肉(炸)</small>	※芹菜炒甜條 <small>芹菜, 甜不辣(炒)</small>	蔥酥高麗 <small>蔥酥, 高麗菜(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	蔬菜蛋花湯 <small>蔬菜, 雞蛋(煮)</small>		4.7	2.5	2.0	2.6	0	684
5/12	四	茄汁義大利麵 <small>玉米粉, 義大利麵, 絞肉(燴)</small>	照燒雞丁 <small>雞肉(燴)</small>	奶皇包*1 <small>銀絲卷(蒸)</small>	彩椒豆芽 <small>彩椒, 豆芽(炒)</small>	有機 <small>蔬菜(炒)</small>	※大滷湯 <small>豆腐, 蔬菜(煮)</small>		4.8	2.8	2.0	2.6	0	713
5/13	五	胚芽飯 <small>胚芽米, 白米(蒸)</small>	甜蔥燒豬 <small>豬肉, 洋蔥(燴)</small>	※五香方干 <small>非基改豆干(滷)</small>	※奶油燉白 <small>奶油, 大白菜(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	香菇雞湯 <small>香菇, 雞肉(煮)</small>		4.7	2.7	2.0	2.9	0	712
5/16	一	燕麥飯 <small>燕麥, 白米(蒸)</small>	泰式甜醬雞 <small>雞肉(煮)</small>	南瓜炒蛋 <small>南瓜, 雞蛋(炒)</small>	脆炒高麗 <small>紅蘿蔔, 高麗菜(煮)</small>	有機 <small>蔬菜(炒)</small>	鮮瓜排骨湯 <small>排骨, 鮮瓜(煮)</small>		4.5	2.7	2.0	3.0	0	703
5/17	二	糙米有機飯 <small>糙米, 有機米(蒸)</small>	蠔油豬肉 <small>豬肉(燴)</small>	※烤蝦卷 <small>蝦卷(烤)</small>	鍋燒白菜 <small>大白菜, 木耳(炒)</small>	有機 <small>蔬菜(炒)</small>	※番茄蛋花湯 <small>番茄, 雞蛋(煮)</small>	水果	4.7	3.0	2.0	2.8	1	790
5/18	三	小米飯 <small>小米, 白米(炒)</small>	★※香酥魚排 <small>魚排(炸)</small>	※咖哩嫩腐 <small>豆腐, 絞肉(燴)</small>	枸杞長豆 <small>枸杞, 長豆(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	鮮蔬雞湯 <small>蔬菜, 雞肉(煮)</small>		4.7	3.0	2.0	2.7	0	726
5/19	四	麥片飯 <small>麥片, 白米(蒸)</small>	腰果蜜雞 <small>雞肉(燴)</small>	醬燒粉絲 <small>絞肉, 冬粉(炒)</small>	清燉鮮瓜 <small>木耳, 鮮瓜(煮)</small>	有機 <small>蔬菜(炒)</small>	山粉圓甜湯 <small>山粉圓(煮)</small>		4.5	2.8	2.0	2.5	0	688
5/20	五	家常炒飯 <small>蔬菜, 絞肉, 白米(炒)</small>	紅燒肉排 <small>肉排(燴)</small>	椒鹽烤馬薯 <small>鮮切馬鈴薯(烤)</small>	芹炒海帶 <small>芹菜, 海帶(燴)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	冬菜雞湯 <small>冬菜, 雞肉(煮)</small>		5.0	2.8	2.0	2.7	0	732
5/23	一	胚芽飯 <small>胚芽米, 白米(蒸)</small>	鳳梨雞丁 <small>鳳梨, 雞肉(燴)</small>	※麻婆油腐 <small>絞肉, 油豆腐(不辣口味)(煮)</small>	木須花椰 <small>木耳, 花椰(炒)</small>	有機 <small>蔬菜(炒)</small>	紅棗排骨湯 <small>紅棗, 排骨(煮)</small>		4.7	3.0	2.0	3.0	0	739
5/24	二	有機米飯 <small>有機米(蒸)</small>	※義式鮮魚 <small>魚肉(燴)</small>	※洋蔥炒蛋 <small>洋蔥, 雞蛋(炒)</small>	脆炒豆芽 <small>胡蘿蔔, 豆芽(炒)</small>	有機 <small>蔬菜(炒)</small>	竹筍雞湯 <small>竹筍, 雞肉(煮)</small>	水果	4.9	2.7	2.0	3.0	1	791
5/25	三	糙米飯 <small>糙米, 白米(蒸)</small>	梅干豬柳 <small>梅干菜, 豬柳(燴)</small>	※西芹黑輪 <small>西芹, 黑輪(炒)</small>	※柴魚蘿蔔 <small>柴魚, 蘿蔔(燴)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	鮮蔬排骨湯 <small>鮮蔬, 排骨(煮)</small>		4.7	2.8	2.0	2.7	0	711
5/26	四	泡菜烏龍麵 <small>烏龍麵, 絞肉, 泡菜(炒)</small>	香烤雞腿 <small>雞腿(烤)</small>	★地瓜薯條 <small>地瓜薯條(炸)</small>	香菇高麗 <small>乾香菇絲, 高麗(炒)</small>	有機 <small>蔬菜(炒)</small>	※味噌豆腐湯 <small>豆腐(煮)</small>		4.7	3.0	2.0	3.0	0	739
5/27	五	五穀飯 <small>五穀米, 白米(蒸)</small>	糖醋咕咾肉 <small>豬肉(燴)</small>	※肉絲干片 <small>豬肉, 豆干(炒)</small>	※蛋酥白菜 <small>雞蛋, 大白菜(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜, 雞肉(煮)</small>		5.1	2.8	2.0	2.8	0	743
5/30	一	小米飯 <small>小米, 白米(蒸)</small>	照燒雞排 <small>雞排(燴)</small>	泰式打拋肉 <small>九層塔, 番茄, 絞肉(煮)</small>	木耳長豆 <small>木耳, 長豆(炒)</small>	有機 <small>蔬菜(炒)</small>	海芽排骨湯 <small>海帶芽, 排骨(煮)</small>		4.6	2.8	2.0	2.7	0	704
5/31	二	海苔香鬆飯 <small>海苔香鬆, 有機米(蒸)</small>	沙茶肉片 <small>豬肉(燴)</small>	※港式燒賣 <small>燒賣(蒸)</small>	※腐皮鮮瓜 <small>鮮瓜, 豆腐(煮)</small>	有機 <small>蔬菜(炒)</small>	※榨菜蛋花湯 <small>榨菜, 雞蛋(煮)</small>	水果	4.8	3.0	2.0	2.7	1	793

※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！

★為油炸品
本公司全面使用國產食材 豬肉原產地：台灣

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)			
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	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯
0次	4次	8次	10次	22次/0次	8次	11次	5次	4次	2次

111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	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

111年05月份(月訂)營養午餐訂購回條(導師存查)

111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 元	年 班 號 姓名：	共 天 元
-----------	-------	-----------	-------

家長建議事項：

家長建議事項：