



鉅登團膳 111年6月份菜單 德和.中華.中山小群組

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

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	蔬菜	湯品	附品	全穀類 g	豆 類 g	肉 類 g	魚 類 g	油 脂 類 g	糖 類 g	鈣 mg	鐵 mg
6/1	三	白米飯 白米(蒸)	彩椒豬柳 彩椒,豬肉(燒)	※麻婆豆腐 豆腐,絞肉(煮)	雙色花椰 胡蘿蔔,花椰(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁(煮)		4.5	2.2	2.0	3.0	0	84	685	
6/2	四	燕麥飯 燕麥,白米(蒸)	味噌燒雞 雞肉(燒)	※紅絲炒蛋 胡蘿蔔,雞蛋(炒)	※韓式滷白 韓式年糕,大白菜(滷)	時蔬 蔬菜(炒)	玉米排骨湯 玉米,排骨	水果 /認證豆漿 (補5月)	4.7	2.7	2.0	2.5	1	0	754	
6/3	五	端午佳節愉快														
6/6	一	薏仁飯 薏仁,白菜(蒸)	蠔油雞丁 雞肉(滷)	※番茄滑蛋 番茄,蛋(炒)	枸杞鮮瓜 鮮瓜,枸杞(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	※大滷湯 豆腐(煮)	牛奶	4.5	2.5	2.0	2.5	0	14	785	
6/7	二	麥片飯 白米,麥片(蒸)	蜂蜜豬肉 蜂蜜醬,豬肉(煮)	肉燥洋芋 洋芋,絞肉(燒)	蔥酥豆芽 蔥酥,豆芽(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	冬瓜山粉圓 冬瓜磚,山粉圓(煮)	水果	4.5	2.5	2.0	3.0	1	84	748	
6/8	三	DIY白飯 白米(炒)	塔香雞丁 九層塔,雞肉(煮)	※總匯肉燥 絞肉,玉米,蛋(炒)	雙色海根 胡蘿蔔,海帶根(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	榨菜排骨湯 榨菜,排骨(煮)		4.5	2.6	2.0	2.9	0	84	691	
6/9	四	白飯 白米(蒸)	照燒豆包 豆包(燒)	花生麵筋 花生,麵筋(煮)	香菇高麗 香菇,高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	蘿蔔湯 蘿蔔(煮)	水果	4.5	2.5	2.0	2.7	1	84	734	
6/10	五	小米飯 白米,小米(蒸)	※腰果蜜雞 雞肉,腰果(炒)	※哨子豆腐 非基改豆腐,絞肉(煮)	※蛋酥白菜 雞蛋,大白菜(燒)	時蔬 蔬菜(炒)	南瓜排骨湯 南瓜,排骨(煮)		4.5	3.0	2.0	3.0	0	0	725	
6/13	一	白飯 白米(蒸)	義式豬柳 義大利香料,豬肉(燉)	雙色肉茸 玉米,絞肉,胡蘿蔔(煮)	麵筋炒瓜 麵筋,瓜類(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※海芽蛋花湯 海芽,蛋(煮)	牛奶	4.5	2.7	2.0	2.4	0	14	796	
6/14	二	五穀飯 五穀米,白米(蒸)	咖哩雞 雞肉(煮)	※紅蘿炒蛋 胡蘿蔔,雞蛋(炒)	木須花椰 木耳,花椰(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	竹筍排骨湯 竹筍,排骨(煮)	水果/ 認證豆漿	4.5	2.8	2.0	2.7	1	84	757	
6/15	三	DIY麵條 麵條(煮)	醬燒豬肉 豬肉(煮)	※肉燥乾丁 豆乾丁,絞肉(炒)	紅蘿白菜 胡蘿蔔,大白菜(燒)	時蔬 蔬菜(炒)	紫米甜湯 紫米		4.5	2.5	2.0	3.0	0	84	688	
6/16	四	白飯 白米(蒸)	日式親子丼 雞肉(燒)	西芹蒟蒻 西芹,蒟蒻(炒)	脆炒高麗 高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	鮮瓜排骨湯 鮮瓜,排骨(煮)	水果	4.5	2.8	2.0	2.7	1	0	757	
6/17	五	胚芽飯 胚芽,白米(蒸)	紅燒肉片 豬肉(燒)	螞蟻上樹 冬粉,絞肉(炒)	彩椒炒筍 彩椒,竹筍(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	味噌湯 豆腐(煮)		4.7	2.6	2.0	2.4	0	84	682	
6/20	一	小米飯 白米,小米(蒸)	橙汁咕咾肉 柳橙醬,豬肉(燴)	南瓜燒油腐 南瓜,油豆腐(燒)	※芝麻長豆 芝麻,長豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※玉米雞湯 玉米,雞肉(煮)	牛奶	4.8	2.5	2.0	2.4	0	14	802	
6/21	二	糙米飯 白米,糙米(蒸)	沙茶雞丁 雞肉(燒)	※海芽炒蛋 海帶芽,胡蘿蔔,雞蛋(炒)	鍋炒津白 大白菜(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	枸杞排骨湯 枸杞,排骨(煮)	水果	4.5	2.5	2.0	2.5	1	84	725	
6/22	三	DIY白飯 白米(炒)	★※黃金魚球 魚肉(炸)	※鳳梨炒蔬 蛋,鳳梨,絞肉(炒)	蒜味高麗 高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	綠豆麥片湯 綠豆,麥片		4.5	2.6	2.0	3.0	0	84	695	
6/23	四	白飯 白米(蒸)	蜜汁方乾 豆乾(滷)	咖哩素肉 素肉(煮)	清炒鮮瓜 蔬菜,鮮瓜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	冬菜湯 冬菜(煮)	水果	6.0	2.8	2.0	2.5	1	0	853	
6/24	五	麥片飯 白米,麥片(蒸)	照燒雞丁 雞肉(燒)	瓜仔肉燥 花瓜,絞肉(燒)	紅燒海根 海帶根(燒)	時蔬 蔬菜(炒)	麵線羹 麵線(煮)		4.5	2.7	2.0	2.5	0	84	680	
6/27	一	燕麥飯 白米,燕麥(蒸)	蠔油豬柳 豬肉(燒)	泰式打拋肉 九層塔,絞肉,番茄(煮)	醬滷白菜 大白菜(燒)	時蔬 蔬菜(炒)	鮮筍雞湯 竹筍,雞肉	牛奶	4.5	2.6	2.0	3.0	0	14	815	
6/28	二	白米飯 白米(蒸)	五香滷雞 雞肉(滷)	※香鬆炒蛋 海苔香鬆,雞蛋(炒)	※柴魚蘿蔔 柴魚,蘿蔔(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	西米露甜湯 西谷米	水果	4.5	2.5	2.0	2.7	1	84	734	
6/29	三	DIY烏龍麵 麵條	紅燒小豬 豬肉(燒)	奶香玉米醬 白醬,絞肉,玉米	脆炒高麗 高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※沙茶豆腐湯 豆腐,蔬菜		4.5	2.5	2.0	2.5	0	84	685	
6/30	四	白米飯 白米(蒸)	★炸脆雞塊 雞肉(炸)	醬燒腐皮 豆皮(燒)	香菇花椰 香菇,花椰菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※番茄蛋花湯 番茄,蛋	水果	4.5	2.5	2.0	3.0	1	84	748	

※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 每月供應1次認證豆漿(每學期低年級供應1次)
 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