

臺北市私立延平中學 113 年 2 月份菜單

★榮獲行政院衛生署授證食品安全管制 HACCP 優良廠商 (編號 145)
 ★公司地址：臺北市內湖區新明路 321 巷 10 弄 12 號 電話：2790-0500
 電子信箱：tian_ren66@yahoo.com.tw 傳真：2793-5664
 ★本公司全面使用 **非基改豆製品** 及 **國產 CAS 豬肉**



天仁益餐

營養師：張宴瑄 營養字：010340 號

日期	星期	主副菜				湯品	全穀雜糧 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (仟卡)
16	五	五穀飯	嫩雞親子丼 <small>雞肉、蛋</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉</small>	香菇鮮筍 <small>竹筍、香菇</small>	有機菜 冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、排骨</small>	6	2.8	2.2	3	820
17	六	白飯	佛蒙特咖哩 <small>豬肉、馬鈴薯</small>	★香酥雞塊 X2 <small>雞塊</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、木耳</small>	有機菜 地瓜芋圓湯 <small>地瓜、芋圓</small>	5	2.5	1.5	2.5	723
19	一	義式肉醬麵	可樂雞翅 <small>雞翅</small>	★地瓜薯條 <small>薯條</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、青花菜</small>	青菜 玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</small>	6	2.8	2	2.5	793
20	二	糙米飯	壽喜燒肉 <small>豬肉、洋蔥、柴魚</small>	玉米炒蛋 <small>蛋、玉米</small>	海帶銀芽 <small>豆芽、海帶</small>	青菜 紅豆湯圓 <small>紅豆、湯圓</small>	6.2	2.5	2.5	3	819
21	三	紫米飯	洋釀翅腿 X2 <small>翅小腿</small>	碎瓜仔肉 <small>豬肉、豆干、花瓜</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、木耳</small>	青菜 蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、排骨</small>	6.2	2.5	2.8	3	827
22	四	白飯	椰漿咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、洋蔥</small>	★旗魚排 <small>旗魚排</small>	麻油杏菇 <small>杏鮑菇、竹筍</small>	有機菜 蔬菜蛋花湯 <small>大白菜、蛋</small>	6	2.8	2	2.5	793
23	五	胚芽飯	茄汁豬柳 <small>豬肉、洋蔥</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜</small>	蘿蔔豆干 <small>蘿蔔、豆干</small>	青菜 酸辣湯 <small>竹筍、豬肉絲、豆腐</small>	6	2.8	2.2	3	820
26	一	芝麻飯	黑椒豬排 <small>豬排、洋蔥、黑胡椒</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔</small>	青菜 養生雞湯 <small>雞丁、紅棗</small>	6	2.8	2.2	3	820
27	二	糙米飯	三杯雞 <small>雞丁、九層塔</small>	五香肉燥 <small>豬肉、豆干</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜、木耳</small>	青菜 羅宋湯 <small>高麗菜、馬鈴薯、番茄</small>	6	2.8	2.2	3	820
28	三	和平紀念日									
29	四	炸醬麵	金喜肉排 <small>肉排</small>	★脆皮鍋貼 X2 <small>鍋貼</small>	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇</small>	有機菜 柴魚味噌湯 <small>味噌、豆腐、洋蔥</small>	6	2.8	2	2.5	793
		主菜種類 (次/月)		主菜食材特性分析 (次/月)		副菜食材特性分析 (次/月)		其他分析 (次/月)			
		豆蛋製品	魚肉海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸品	甜湯
		0 次	0 次	5 次	5 次	10 次	3 次	1 次	0 次	4 次	2 次

本菜單食材內容含有海鮮、堅果、蛋、奶製品等，有過敏性體質者請小心選擇食用

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	青菜	湯品	副品	營養成分					
									全日 熱量	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	鈉 (mg)	纖維 (g)
16	五	芝麻飯 <small>白米、黑芝麻</small>	梅干扣肉 <small>豬肉(主)、梅干菜/燒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐(主)、蔥、絞肉/燒</small>	玉米肉末 <small>玉米、豬肉、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>		6	2.9	2.2	2.8	0	819
17	六	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	塔香燒雞 <small>雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒</small>	紅糟肉x3 <small>雞肉/燒</small>	白菜滷 <small>大白菜(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑</small>	保久乳	6	2.9	2.2	2.8	1	879
19	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	糖醋豬 <small>豬肉(主)、時蔬、鹽/燒</small>	香燒雞排x1 <small>雞排/燒</small>	銀芽肉絲 <small>綠豆芽、豬肉、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	味噌湯 <small>板豆腐、時蔬、味噌</small>		6	3	2	3	0	830
20	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒</small>	紅燒獅子頭x1 <small>獅子頭、時蔬/燒</small>	脆炒蒲瓜 <small>蒲瓜、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
21	三 蔬食	白飯 <small>白米</small>	肉燥滷蛋x1 <small>滷蛋、絞肉/滷</small>	蕃茄豆腐 <small>板豆腐、蕃茄/炒</small>	銀絲卷x1 <small>銀絲卷/蒸</small>	綠色 青菜	四神湯 <small>洋芋、薏仁、時蔬、四神湯包</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
22	四	蕃茄肉醬 義大利麵 <small>義大利麵、豬肉、時蔬、蕃茄醬</small>	烤雞排x1 <small>雞肉(主)/烤</small>	雙色花椰 <small>花椰菜(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	地瓜薯條x3 <small>地瓜(主)/烤</small>	綠色 青菜	玉米濃湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋</small>	保久乳	6	2.9	1.8	2.9	1	873
23	五	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	三杯雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	滷肋排x1 <small>豬肋排/滷</small>	海帶干絲 <small>海帶絲、白干絲/炒</small>	綠色 青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>		6	2.9	1.9	3	0	820
26	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	義式焗醬雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	蒜香肉條x3 <small>雞肉、蒜/炒</small>	高麗炒冬粉 <small>甘藷(主)、時蔬、冬粉/炒</small>	綠色 青菜	羅宋湯 <small>蕃茄、豬肉、時蔬</small>		6	2.9	2	2.7	0	809
27	二	白飯 <small>白米</small>	泡菜肉片 <small>豬肉(主)、大白菜/炒</small>	麥香雞x1 <small>雞肉/烤</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯、時蔬、咖哩粉/炒</small>	綠色 青菜	大瓜湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
28	三	228未供餐												
29	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	蘿蔔燒肉 <small>雞肉(主)、蘿蔔/燒</small>	★鹽酥雞x3 <small>雞肉/炸</small>	南瓜油腐 <small>油豆腐、南瓜/燒</small>	綠色 青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>	豆漿	6	2.9	1.8	2.9	1	873

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。

桶餐退費申請表

年 月 日

班 級	<input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中 年 班 號	學 號	
姓 名			聯絡電話
退費事由與說明：			
家長簽章：		導師簽章：	
退費金額	(由承辦人員計算填寫)	領款人	
	自 月 日起退餐，計新臺幣 元	簽章	
備註	*學生個人因素請自行至福利社辦理退費，為申請日隔日起算至學期結束，惟參加本校主辦之營隊活動，統一由主辦處室申請活動期間桶餐退費。		

學校存根聯

桶餐退費申請表

年 月 日

班 級	<input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中 年 班 號	學 號	
姓 名			聯絡電話
退費事由與說明：			
家長簽章：		導師簽章：	
退費金額	(由承辦人員計算填寫)	領款人	
	自 月 日起退餐，計新臺幣 元	簽章	
備註	*學生個人因素請自行至福利社辦理退費，為申請日隔日起算至學期結束，惟參加本校主辦之營隊活動，統一由主辦處室申請活動期間桶餐退費。		

福利社存根聯