

臺北市私立延平中學 113 年 3 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)		
1	五	紫米飯	和風燒肉 <small>豬肉、柴魚炒</small>	玉米炒蛋 <small>蛋、玉米炒</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜、木耳炒</small>	青菜	關東煮 <small>白蘿蔔、玉米、豆腐</small>	6	2.6	3	2.8	816	
4	一	義式肉醬麵	避風塘燒雞 <small>雞丁、香菇、蒜酥炒</small>	地瓜薯條 X4 ★薯條炸	咖哩花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔炒</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</small>	6.2	2.5	2.5	3	819	
5	二	香菇油飯	西式燉肉 <small>馬鈴薯、豬肉炒</small>	豆干燒雞 <small>雞丁、豆干炒</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、紅蘿蔔炒</small>	青菜	蔬菜蛋花湯 <small>高麗菜、蛋</small>	水果	6.2	2.5	2.8	3	827
6	三	白飯	烤翅小腿 X2 <small>翅小腿烤</small>	滷油豆腐 <small>油豆腐滷</small>	麻油杏菇 <small>杏鮑菇、豆薯炒</small>	有機菜	香菇雞湯 <small>香菇、雞丁</small>	6	2.8	2	2.5	793	
7	四	五穀飯	洋蔥豬排 <small>豬排、洋蔥滷</small>	香菇蒸蛋 <small>香菇、蛋蒸</small>	京都什錦燒 <small>白蘿蔔、豆腐、米血蒸</small>	有機菜	蘑菇濃湯 <small>洋菇、馬鈴薯、奶粉</small>	豆奶	6	2.8	2.2	3	820
8	五	糙米飯	奶焗雞丁 <small>雞肉、馬鈴薯、奶粉蒸</small>	吐魷魚條 ★魚條炸	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔滷</small>	有機菜	羅宋湯 <small>馬鈴薯、番茄、洋蔥</small>	5	2.5	1.5	2.5	723	
11	一	白飯	卡啦雞排 ★雞排炸	時蔬肉片 <small>肉片、時蔬炒</small>	麻油杏菇 <small>杏鮑菇、豆薯炒</small>	青菜	紫菜蛋花湯 <small>海帶芽、蛋</small>	6	2.8	2	2.5	793	
12	二	胚芽飯	醬爆肉絲 <small>肉絲、洋蔥炒</small>	脆皮翅腿 X1 ★翅小腿炸	脆炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔炒</small>	青菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>	水果	6.2	2.5	2.5	3	819
13	三	地瓜飯	燒烤雞排 <small>雞翅烤</small>	豆腐滷肉 <small>油豆腐、豬肉滷</small>	黑椒黃豆芽 <small>黃豆芽、紅蘿蔔炒</small>	有機菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯、奶粉</small>	6.2	2.5	2.8	3	827	
14	四	糙米飯	西式燉肉 <small>馬鈴薯、豬肉炒</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄炒</small>	鮮筍豆腐 <small>豆腐、竹筍炒</small>	有機菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、薏仁</small>	乳品	6	2.8	2	2.5	793
15	五	炸醬麵	沙嗲燒肉 <small>豬肉、洋蔥炒</small>	香烤脆餅 <small>脆餅烤</small>	香菇四季豆 <small>四季豆、香菇炒</small>	有機菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、排骨</small>	6	2.8	2.2	3	820	
18	一	白飯	糖醋里肌 <small>豬肉、洋蔥、番茄醬蒸</small>	香酥雞塊 ★雞塊炸	蛋酥白菜 <small>白菜、蛋炒</small>	青菜	日式味噌湯 <small>味噌、豆腐、海帶芽</small>	6.2	2.5	2.5	3	819	
19	二	香菇油飯	蘿蔔燉肉 <small>豬肉、蘿蔔滷</small>	雞茸玉米 <small>玉米、雞肉炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜炒</small>	青菜	白菜肉絲湯 <small>白菜、肉絲</small>	水果	6.2	2.3	2.2	2.8	788
20	三	糙米飯	回鍋肉片 <small>肉片、時蔬炒</small>	吐魷魚條 X2 ★魚條炸	客家小炒 <small>肉絲、干片炒</small>	青菜	紫菜肉絲湯 <small>海帶芽、肉絲</small>	6	2.6	2.2	3	805	
21	四	地瓜飯	醬燒雞塊 <small>雞肉滷</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋蔥炒</small>	豆皮高麗 <small>高麗菜、豆皮炒</small>	有機菜	酸辣湯 <small>竹筍、豬肉絲、豆腐</small>	豆奶	6	3	2	2.6	812
22	五	胚芽飯	洋蔥豬排 <small>豬排滷</small>	香菇肉燥 <small>絞肉、香菇炒</small>	番茄洋芋 <small>番茄、馬鈴薯炒</small>	青菜	地瓜芋頭湯 <small>地瓜、芋頭</small>	6.2	2.5	2.5	3	819	
25	一	五穀飯	壽喜燒肉 <small>豬肉、薑炒</small>	旗魚排 ★魚排炸	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、紅蘿蔔炒</small>	青菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>	6.2	2.5	2.8	3	827	
26	二	白飯	三杯雞 <small>雞肉、九層塔炒</small>	肉燥鴿蛋 <small>豬肉、鴿蛋炒</small>	時蔬冬粉 <small>時蔬、冬粉炒</small>	青菜	養生雞湯 <small>紅棗、雞丁</small>	水果	6.2	2.3	2.2	2.8	788
27	三	義式肉醬麵	芝麻漢堡+香雞排 <small>漢堡、雞排炸</small>	京醬甜不辣 <small>甜不辣滷</small>	香菇花椰 <small>香菇、花椰菜炒</small>	青菜	桂圓八寶粥 <small>糯米、紅豆、綠豆、桂圓</small>	6	2.8	2.2	3	820	
28	四	糙米飯	香酥雞翅 ★雞翅炸	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉炒</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔炒</small>	有機菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、奶粉</small>	乳品	6	2.6	2.2	3	805
29	五	紫米飯	芝麻雞丁 <small>雞丁、芝麻炒</small>	蔬菜餡餅 <small>餡餅烤</small>	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇炒</small>	青菜	味噌豆腐湯 <small>味噌、豆腐、洋蔥</small>	6	2.8	2.2	3	820	
		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		生鮮食材		魚肉類		油炸品		甜湯			
0 次		0 次		21 次		3 次		8 次		3 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

營養師：林易暉(營養字號第006917號)

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	脂肪	蛋白質	鈣	鐵	
1	五	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	雞肉井 <small>雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒</small>	香燒豬排×1 <small>豬排/燒</small>	咖哩冬粉 <small>冬粉(主)、時蔬/炒</small>	有機青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
4	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	筍香焗肉 <small>豬肉(主)、竹筍/燒</small>	麥克雞塊×2 <small>雞塊/烤</small>	豆干炒毛豆 <small>豆干(主)、毛豆/炒</small>	綠色青菜	椰香西米露 <small>西米露、椰果粉</small>		6	3	2	3	0	830
5	二	白飯 <small>白米</small>	焗醬燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燉</small>	無骨排骨酥×3 <small>豬肉/烤</small>	蠔油鮮菇 <small>菇、時蔬/炒</small>	綠色青菜	柴魚鮮蔬湯 <small>白蘿蔔、柴魚、豬肉</small>	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879
6	三 <small>蔬食</small>	白飯 <small>白米</small>	塔香沙茶豬 <small>豬肉(主)、時蔬、九層塔、沙茶/炒</small>	四角薯餅×1 <small>薯餅/烤</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽、時蔬/炒</small>	綠色青菜	酸辣湯 <small>竹筍、豬肉、木耳、板豆腐、雞蛋</small>		6	3	2	3	0	830
7	四	雞肉絲飯 <small>白米、雞肉</small>	滷三節翅×1 <small>雞翅(主)/滷</small>	蒜香燒肉×3 <small>豬肉、蒜/燒</small>	白菜滷 <small>大白菜(主)、時蔬/滷</small>	綠色青菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄、雞蛋</small>	保久乳	6	2.9	2.2	2.8	1	879
8	五	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	洋蔥豬排×1 <small>豬肉(主)、洋蔥/滷</small>	大醬豆腐 <small>板豆腐(主)、豬肉/燒</small>	脆炒瓠瓜 <small>瓠瓜(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	海芽薑絲湯 <small>海芽、薑</small>		6	2.9	2.2	2.8	0	819
11	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉(主)、馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥/燉</small>	麥香雞×1 <small>雞肉(主)/烤</small>	玉米肉末 <small>玉米粒(主)、豬肉/炒</small>	綠色青菜	羅宋湯 <small>豬肉、蕃茄、洋蔥、時蔬</small>		6	3	2	3	0	830
12	二	白飯 <small>白米</small>	紅燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	醬燒豬排×1 <small>豬肉(主)/燒</small>	海帶干絲 <small>海帶絲(主)、白干絲、豬肉、芹菜/炒</small>	綠色青菜	味噌小魚湯 <small>味噌、板豆腐、小魚、時蔬</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
13	三	白飯 <small>白米</small>	冰糖豬腳 <small>豬肉(主)、豬腳、冰糖/滷</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋、蕃茄/炒</small>	鮮蔬花椰 <small>花椰菜(主)、雞肉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
14	四	蕃茄肉醬 義大利麵 <small>義大利麵、時蔬、番茄醬</small>	義式香烤雞排 <small>雞肉(主)/烤</small>	★黃金脆薯×3 <small>薯條(主)/炸</small>	韭香甜不辣×3 <small>甜不辣(主)、韭菜花、時蔬/炒</small>	綠色青菜	玉米濃湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋</small>	豆漿	6	2.9	1.8	2.9	1	873
15	五	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	京醬肉絲 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	酸甜雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	肉絲炒高麗 <small>高麗、肉絲/炒</small>	綠色青菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		6	2.9	1.9	3	0	820
18	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	三杯雞 <small>雞肉(主)、九層塔、時蔬/炒</small>	紅燒獅子頭×1 <small>獅子頭、時蔬/燒</small>	南瓜燒油腐 <small>油腐(主)、南瓜/燒</small>	綠色青菜	紫菜薑絲湯 <small>紫菜、薑絲</small>		6	2.9	2	2.7	0	809
19	二	白飯 <small>白米</small>	日式燒肉 <small>豬肉(主)/燒</small>	柳葉魚×1 <small>柳葉魚/烤</small>	銀芽雞絲 <small>綠豆芽(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	綠色青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
20	三	白飯 <small>白米</small>	蠔油燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	無骨排骨酥×3 <small>豬肉(主)/烤</small>	金菇蒲瓜 <small>蒲瓜(主)、時蔬、金針菇/炒</small>	有機青菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆、紫米</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
21	四	什錦炒飯 <small>白米、雞肉、時蔬</small>	梅干扣肉 <small>豬肉(主)、梅干菜/煮</small>	滷二節翅×1 <small>二節翅/滷</small>	螞蟻上樹 <small>甘藷(主)、冬粉、時蔬/炒</small>	有機青菜	冬粉翅羹湯 <small>豬肉、時蔬、冬粉翅</small>	保久乳	6	2.9	1.8	2.9	1	873
22	五	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	醬燒雞丁 <small>雞肉(主)、彩椒、時蔬/燒</small>	滷豬肋排×1 <small>豬肋排/滷</small>	白菜什錦 <small>大白菜(主)、時蔬/燒</small>	有機青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>		6	2.9	1.9	3	0	820
25	一	紫米飯 <small>白米、紅豆</small>	泡菜豬肉 <small>豬肉(主)、大白菜、洋蔥、大蒜/炒</small>	香燒雞排×1 <small>雞排/燒</small>	客家小炒 <small>豆干(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	綠色青菜	米粉湯 <small>米粉、時蔬</small>		6	2.9	2	2.7	0	809
26	二	白飯 <small>白米</small>	蘿蔔燒雞 <small>雞肉(主)、白蘿蔔、胡蘿蔔/燒</small>	滷蛋×1 <small>雞蛋/滷</small>	竹筍三絲 <small>竹筍(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	綠色青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
27	三	白飯 <small>白米</small>	醬燒豬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	紅糟肉×3 <small>豬肉/烤</small>	蒜香爆炒高麗菜 <small>高麗菜(主)、蒜、時蔬/炒</small>	有機青菜	日式味噌湯 <small>豆腐、時蔬、味噌</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
28	四	炸醬麵 <small>白油麵、豆干、豬肉</small>	★酥炸雞腿×1 <small>雞腿/炸</small>	玉米香酥餅×1 <small>玉米餅/烤</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/滷</small>	有機青菜	大滷湯 <small>豬肉絲、板豆腐、雞蛋、黑木耳、香菇</small>	豆漿	6	2.9	1.8	2.9	1	873
29	五	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	蔥爆肉絲 <small>豬肉(主)、蔥/燒</small>	★鹽酥雞×3 <small>雞肉(主)/炸</small>	麻婆豆腐 <small>板豆腐(主)、豬絞肉/炒</small>	有機青菜	蕃茄蔬菜湯 <small>蕃茄、洋蔥、時蔬</small>		6	2.9	1.9	3	0	820

※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