

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		調理食品		魚肉類		其他		油炸品		甜湯	
0 次		0 次		21 次		0 次		3 次		0 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008917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	蛋白質	脂肪	碳水化合物	熱量	
1	五	雜糧飯 白米、雜糧米	雞肉井 雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒	香燒豬排×1 豬排/燒	咖哩冬粉 冬粉(主)、時蔬/炒	有機青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉		6	2.8	2	2.9	0	811
4	一	地瓜飯 白米、地瓜	筍香焗肉 豬肉(主)、竹筍/燒	麥克雞塊×2 雞塊/烤	豆干炒毛豆 豆干(主)、毛豆/炒	綠色青菜	椰香西米露 西米露、椰漿粉		6	3	2	3	0	830
5	二	白飯 白米	焗醬燉雞 雞肉(主)、時蔬/燉	無骨排骨酥×3 豬肉/烤	蠔油鮮菇 菇、時蔬/炒	綠色青菜	柴魚鮮蔬湯 白蘿蔔、柴魚、豬肉	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879
6	三 蔬食	白飯 白米	塔香沙茶豬 豬肉(主)、時蔬、九層塔、沙茶/炒	四角薯餅×1 薯餅/烤	彩蔬銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	綠色青菜	酸辣湯 竹筍、豬肉、木耳、板豆腐、雞蛋		6	3	2	3	0	830
7	四	雞肉絲飯 白米、雞肉	滷三節翅×1 雞翅(主)/滷	蒜香燒肉×3 豬肉、蒜/燒	白菜滷 大白菜(主)、時蔬/滷	綠色青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋	保久乳	6	2.9	2.2	2.8	1	879
8	五	薏仁飯 白米、薏仁	洋蔥豬排×1 豬肉(主)、洋蔥/滷	大醬豆腐 板豆腐(主)、豬肉/燒	脆炒瓠瓜 瓠瓜(主)、豬肉、時蔬/炒	綠色青菜	海芽薑絲湯 海芽、薑		6	2.9	2.2	2.8	0	819
11	一	香鬆飯 白米、香鬆	馬鈴薯燉肉 豬肉(主)、馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥/燉	麥香雞×1 雞肉(主)/烤	玉米肉末 玉米粒(主)、豬肉/炒	綠色青菜	羅宋湯 豬肉、蕃茄、洋蔥、時蔬		6	3	2	3	0	830
12	二	白飯 白米	紅燒雞 雞肉(主)、時蔬/燒	醬燒豬排×1 豬肉(主)/燒	海帶干絲 海帶絲(主)、白干絲、豬肉、芹菜/炒	綠色青菜	味噌小魚湯 味噌、板豆腐、小魚、時蔬	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
13	三	白飯 白米	冰糖豬腳 豬肉(主)、豬腳、冰糖/滷	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄/炒	鮮蔬花椰 花椰菜(主)、雞肉、時蔬/炒	綠色青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包		6	2.8	2	2.9	0	811
14	四	蕃茄肉醬 義大利麵 義大利麵、時蔬、蕃茄醬	義式香烤雞排 雞肉(主)/烤	★黃金脆薯×3 薯條(主)/炸	韭香甜不辣×3 甜不辣(主)、韭菜花、時蔬/炒	綠色青菜	玉米濃湯 玉米、時蔬、雞蛋	豆漿	6	2.9	1.8	2.9	1	873
15	五	雜糧飯 白米、雜糧米	京醬肉絲 豬肉(主)、時蔬/炒	酸甜雞 雞肉(主)、時蔬/燒	肉絲炒高麗 高麗、肉絲/炒	綠色青菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6	2.9	1.9	3	0	820
18	一	芝麻飯 白米、芝麻	三杯雞 雞肉(主)、九層塔、時蔬/炒	紅燒獅子頭×1 獅子頭、時蔬/燒	南瓜燒油腐 油腐(主)、南瓜/燒	綠色青菜	紫菜薑絲湯 紫菜、薑絲		6	2.9	2	2.7	0	809
19	二	白飯 白米	日式燒肉 豬肉(主)/燒	柳葉魚×1 柳葉魚/烤	銀芽雞絲 綠豆芽(主)、時蔬、雞肉/炒	綠色青菜	玉米蛋花湯 玉米、時蔬、雞蛋	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
20	三	白飯 白米	蠔油燒雞 雞肉(主)、時蔬/燒	無骨排骨酥×3 豬肉(主)/烤	金菇蒲瓜 蒲瓜(主)、時蔬、金針菇/炒	有機青菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米		6	2.8	2	2.9	0	811
21	四	什錦炒飯 白米、豬肉、時蔬	梅干扣肉 豬肉(主)、梅干菜/煮	滷二節翅×1 二節翅/滷	螞蟻上樹 甘藷(主)、冬粉、時蔬/炒	有機青菜	冬粉翅羹湯 豬肉、時蔬、冬粉翅	保久乳	6	2.9	1.8	2.9	1	873
22	五	胚芽飯 白米、胚芽米	醬燒雞丁 雞肉(主)、彩椒、時蔬/燒	滷豬肋排×1 豬肋排/滷	白菜什錦 大白菜(主)、時蔬/燒	有機青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		6	2.9	1.9	3	0	820
25	一	紫米飯 白米、紅豆	泡菜豬肉 豬肉(主)、大白菜、洋蔥、大蒜/炒	香燒雞排×1 雞排/燒	客家小炒 豆干(主)、時蔬、豬肉/炒	綠色青菜	米粉湯 米粉、時蔬		6	2.9	2	2.7	0	809
26	二	白飯 白米	蘿蔔燒雞 雞肉(主)、白蘿蔔、胡蘿蔔/燒	滷蛋×1 雞蛋/滷	竹筍三絲 竹筍(主)、時蔬、豬肉/炒	綠色青菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
27	三	白飯 白米	醬燒豬 豬肉(主)、時蔬/燒	紅糟肉×3 豬肉/烤	蒜香爆炒高麗菜 高麗菜(主)、蒜、時蔬/炒	有機青菜	日式味噌湯 豆腐、時蔬、味噌		6	2.8	2	2.9	0	811
28	四	炸醬麵 白油麵、豆干、豬肉	★酥炸雞腿×1 雞腿/炸	玉米香酥餅×1 玉米餅/烤	蘿蔔佃煮 白蘿蔔(主)、時蔬/滷	有機青菜	大滷湯 豬肉絲、板豆腐、雞蛋、黑木耳、香菇	豆漿	6	2.9	1.8	2.9	1	873
29	五	雜糧飯 白米、雜糧米	蔥爆肉絲 豬肉(主)、蔥/燒	★鹽酥雞×3 雞肉(主)/炸	麻婆豆腐 板豆腐(主)、豬絞肉/炒	有機青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄、洋蔥、時蔬		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