

# 臺北市私立延平中學 113 年 4 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](mailto: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)
		主菜	副菜	副菜	副菜	副菜						
1	一	什錦炒飯 <small>履歷米、洋蔥、三色豆</small>	西式燉肉 <small>洋蔥、豬肉</small>	蔬菜鍋貼 X2 <small>鍋貼</small>	鮮菇四季豆 <small>四季豆、鮮菇</small>	青菜	香菇雞湯 <small>雞丁、香菇</small>	6.2	2.5	2.5	3	819
2	二	糙米飯	★香酥雞翅 <small>雞翅</small>	香菇肉燥 <small>豬肉、香菇、豆干</small>	麻油杏菇 <small>杏鮑菇、高麗菜、豆薯</small>	青菜	玉米排骨湯 <small>玉米、排骨</small>	6.2	2.5	2.8	3	827
3	三	義式肉醬麵 <small>麵、絞肉、三色豆</small>	蘿勒烤雞 <small>雞排</small>	★地瓜薯條 <small>薯條</small>	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇</small>	有機菜	芋香西米露 <small>西谷米、芋頭、綠豆仁</small>	6	2.8	2	2.5	793
8	一	紫米飯	腰果雞丁 <small>雞丁、腰果</small>	★吐魷魚條 <small>魚條</small>	紅絲蒲瓜 <small>蒲瓜、紅蘿蔔</small>	青菜	日式味噌湯 <small>味噌、豆腐、海帶芽</small>	6	2.8	2	2.5	793
9	二	五穀飯	時蔬肉片 <small>時蔬、肉片</small>	豆干燒雞 <small>雞肉、豆干</small>	脆炒胡瓜 <small>胡瓜、紅蘿蔔</small>	青菜	黑糖山粉圓 <small>黑糖、山粉圓</small>	6.2	2.5	2.5	3	819
10	三	糙米飯	嫩雞親子丼 <small>雞肉、蛋、洋蔥</small>	檸檬雞柳條 X2 <small>★雞柳條</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔、豆皮</small>	有機菜	羅宋湯 <small>馬鈴薯、番茄、洋蔥</small>	6.2	2.5	2.8	3	827
11	四	海苔香鬆飯	糖醋里肌 <small>肉角、洋蔥</small>	肉燥鴿蛋 <small>豬肉、鴿蛋</small>	海帶銀芽 <small>豆芽菜、海帶</small>	有機菜	關東煮 <small>白蘿蔔、玉米、油豆腐</small>	6	2.8	2	2.5	793
12	五	香菇油飯 <small>糙米、香菇、肉絲</small>	沙嗲燒肉 <small>豬肉、洋蔥、沙茶</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、紅蘿蔔</small>	三色玉米 <small>玉米、紅蘿蔔、毛豆</small>	有機菜	養生雞湯 <small>紅棗、雞丁</small>	6	2.8	2.2	3	820
15	一	五穀飯	茄汁雞丁 <small>雞丁</small>	醬爆肉絲 <small>豬肉絲、洋蔥</small>	金茸豆腐 <small>油豆腐、金針菇、時蔬</small>	青菜	白菜肉絲湯 <small>白菜、肉絲</small>	6.2	2.5	2.5	3	819
16	二	白飯	洋芋滷肉 <small>豬肉、馬鈴薯</small>	★香酥雞塊 <small>雞塊</small>	白菜粉絲 <small>白菜、紅蘿蔔、冬粉</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</small>	6.2	2.3	2.2	2.8	788
17	三	香菇油飯 <small>糙米、香菇、肉絲</small>	回鍋肉片 <small>豬肉、高麗菜</small>	洋釀翅腿 X1 <small>翅小腿</small>	什錦滷味 <small>蘿蔔、玉米、米血</small>	青菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>	6	2.6	2.2	3	805
18	四	糙米飯	避風塘燒雞 <small>雞丁、杏菇、蒜酥</small>	香菇蒸蛋 <small>蛋、香菇、三色豆</small>	高麗腐皮 <small>高麗菜、豆皮</small>	有機菜	味噌蛋花湯 <small>味噌、豆腐、蛋</small>	6	3	2	2.6	812
19	五	白飯	糖醋魚丁 X3 <small>魚丁</small>	玉米雞蓉 <small>玉米、雞肉</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉</small>	青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、奶粉</small>	6.2	2.5	2.5	3	819
22	一	全中運										
23	二											
24	三											
25	四											
26	五											白飯
29	一	義式肉醬麵 <small>麵、絞肉、三色豆</small>	芝麻漢堡+香雞排 <small>漢堡、★雞排</small>	京醬甜不辣 <small>甜不辣</small>	雙色花椰 <small>青花菜、紅蘿蔔</small>	青菜	蘑菇濃湯 <small>洋菇、馬鈴薯、奶粉</small>	6	3	2	2.6	812
30	二	五穀飯	鮮菇燒肉 <small>杏鮑菇、豬肉</small>	香烤花枝丸 <small>花枝丸、海苔</small>	清炒黃瓜 <small>黃瓜、紅蘿蔔</small>	青菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</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	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸品	甜湯	
		0 次	1 次	9 次	10 次	20 次	0 次	2 次	0 次	8 次	4 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:林易瑛(營養師證字第006917號)

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	青菜	湯品	副品	全日營養					
									全日	蛋白質	脂肪	醣類	纖維	鈣
1	一	芝麻飯	梅干扣肉 <small>豬肉(主)、梅干菜/燒</small>	韓式燒雞 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽、時蔬/炒</small>	綠色青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、肉骨茶包、豬肉</small>		6	3	2	3	0	830
2	二	白飯	豉汁燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、香茅/燒</small>	茄汁肉醬焗洋芋 <small>馬鈴薯、時蔬、豬肉、番茄醬/燒</small>	客家小炒 <small>豆干(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑、豬肉</small>	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879
3	三 蔬食	白飯	肉燥滷蛋 <small>雞蛋、豬肉/滷</small>	家常油腐 <small>油豆腐、時蔬/炒</small>	白菜滷 <small>大白菜、時蔬/滷</small>	綠色青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>		6	3	2	3	0	830
4	四	連假不供餐												
5	五	連假不供餐												
8	一	香鬆飯	醬燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	無骨排骨酥×3 <small>無骨排骨酥/燒</small>	鮮筍什錦 <small>竹筍(主)、時蔬/炒</small>	綠色青菜	仙草茶 <small>仙草汁、全穀糖漿</small>		6	3	2	3	0	830
9	二	白飯	醬爆豬柳 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	★炸雞排×1 <small>雞排/炸</small>	家常油腐 <small>油腐、時蔬/炒</small>	綠色青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
10	三	白飯	親子雞肉丼 <small>雞肉(主)、雞蛋、時蔬/燒</small>	蜜汁雞腿×1 <small>雞腿/烤</small>	脆炒瓠瓜 <small>瓠瓜/炒</small>	綠色青菜	酸辣湯 <small>板豆腐、雞蛋、時蔬、豬肉</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
11	四	蕃茄肉醬 義大利麵	香料烤雞排×1 <small>雞排(主)/烤</small>	波浪薯條×3 <small>薯條(主)/烤</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、時蔬/炒</small>	綠色青菜	玉米濃湯 <small>玉米、洋芋、時蔬、雞蛋</small>	豆漿	6	2.9	1.8	2.9	1	873
12	五	薏仁飯	蘿蔔燒肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	香滷翅腿×1 <small>雞翅(主)/滷</small>	白菜炒豬肉 <small>大白菜、豬肉/炒</small>	綠色青菜	小魚味噌湯 <small>豆腐、時蔬、味噌、小魚乾</small>		6	2.9	1.9	3	0	820
15	一	地瓜飯	瓜仔肉燥 <small>豬肉(主)、地瓜/炒</small>	滷雞排×1 <small>雞排(主)/滷</small>	什錦寬粉 <small>甘藷(主)、寬粉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	淮山排骨湯 <small>山藥、洋芋、豬骨</small>		6	2.9	2	2.7	0	809
16	二	白飯	蠔油香菇雞 <small>雞肉(主)、時蔬、蠔油/燒</small>	叉燒肉×4 <small>豬肉(主)/烤</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/滷</small>	綠色青菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄、雞蛋</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
17	三	白飯	冰糖豬腳 <small>豬肉、冰糖、時蔬/燒</small>	家常豆腐 <small>豆腐/燒</small>	義式洋芋 <small>洋芋(主)、時蔬、豬肉/燒</small>	有機青菜	奇亞籽麥茶 <small>奇亞籽、麥茶</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
18	四	招牌油飯	燒烤豬排×1 <small>豬肉(主)/烤</small>	海苔花枝丸×1 <small>花枝丸(主)、海苔/滷</small>	佛跳牆 <small>大白菜(主)、豬肉、時蔬/燒</small>	有機青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>	保久乳	6	2.9	1.8	2.9	1	873
19	五	五穀飯	脆瓜燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒</small>	豬肉炒甜條×3 <small>甜條(主)、豬肉/炒</small>	毛豆干丁 <small>豆干、毛豆、豬肉、時蔬/炒</small>	有機青菜	筍片湯 <small>筍子、時蔬</small>		6	2.9	1.9	3	0	820
22	一	全中運												
23	二	全中運												
24	三	全中運												
25	四	全中運												
26	五	雜糧飯	香滷雞翅×1 <small>雞翅(主)/烤</small>	肉燥干丁 <small>豆干(主)、豬肉/滷</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍、時蔬、豬肉/炒</small>	有機青菜	海芽蛋花湯 <small>海芽、雞蛋</small>		6	2.9	1.9	3	0	820
29	一	白飯	焗醬燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	蒜香肉條×4 <small>豬肉/燒</small>	肉絲銀芽 <small>綠豆芽(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	羅宋湯 <small>蕃茄、時蔬、豬肉</small>		6	3	2	3	0	830
30	二	白飯	洋蔥豬肉 <small>雞肉(主)、洋蔥、時蔬/炒</small>	★鹽酥雞×3 <small>鹽酥雞(主)/炸</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、豬肉/燒</small>	綠色青菜	柴魚鮮蔬湯 <small>白蘿蔔、時蔬、柴魚片</small>	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879

※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：          <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <span>家長簽章：</span> <span>導師簽章：</span> </div>			
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：          <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <span>家長簽章：</span> <span>導師簽章：</span> </div>			
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