

臺北市私立延平中學 113 年 5 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**



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	三	海苔香鬆飯 <small>履歷米、香鬆</small>	★黃金雞翅 <small>雞翅炸</small>	豆腐滷肉 <small>油豆腐、肉角滷</small>	咖哩花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔炒</small>	有機菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯、鮮菇、奶粉</small>	6	2.8	2	2.5	793	
2	四	白飯 <small>履歷米</small>	西式燉肉 <small>馬鈴薯、豬肉燉</small>	杏菇高麗 <small>杏鮑菇、高麗菜、米血炒</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、紅蘿蔔、木耳燴</small>	有機菜	白菜肉絲湯 <small>白菜、肉絲</small>	乳品	6.2	2.5	2.5	3	819
3	五	焗烤麵 <small>麵、絞肉、起司</small>	義式烤雞 <small>雞排烤</small>	★地瓜薯條 <small>薯條炸</small>	高麗豆皮 <small>高麗菜、豆皮炒</small>	有機菜	紫菜蛋花湯 <small>海帶芽、蛋</small>	6.2	2.5	2.8	3	827	
6	一	地瓜飯 <small>履歷米、地瓜</small>	起司豬排 <small>★豬排炸</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄炒</small>	什錦冬粉 <small>高麗菜、紅蘿蔔、冬粉炒</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	
7	二	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	和風燒肉 <small>豬肉、洋蔥炒</small>	蔬菜鍋貼 X2 <small>鍋貼燴</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜、木耳燴</small>	青菜	紅豆湯圓 <small>紅豆、湯圓</small>	水果	6.2	2.5	2.8	3	827
8	三	嘉義雞肉飯 <small>履歷米、雞肉</small>	糖醋里肌 <small>肉角、洋蔥炒</small>	珍味蝦卷 <small>蝦卷燴</small>	馬鈴薯三色 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆炒</small>	有機菜	蘿蔔貢丸湯 <small>蘿蔔、貢丸</small>	6	2.8	2	2.5	793	
9	四	香菇油飯 <small>糯米、香菇、肉絲</small>	照燒豬柳 <small>豬肉、洋蔥炒</small>	炸物雙拼 <small>★雞米花、薯條炸</small>	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇燴</small>	有機菜	養生雞湯 <small>紅棗、雞丁</small>	豆奶	6	2.8	2.2	3	820
10	五	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	嫩雞親子丼 <small>雞肉、蛋、洋蔥炒</small>	糖醋魚條 X2 <small>魚條燴</small>	海帶銀芽 <small>豆芽菜、海帶炒</small>	有機菜	羅宋湯 <small>高麗菜、馬鈴薯、番茄</small>	5	2.5	1.5	2.5	723	
13	一	義式肉醬麵 <small>麵、絞肉、三色豆</small>	芝麻漢堡+香雞排 <small>漢堡、★雞排炸</small>	茄汁蛋堡 <small>蛋堡燴</small>	香菇四季豆 <small>四季豆、紅蘿蔔、香菇炒</small>	青菜	關東煮 <small>白蘿蔔、玉米、甜不辣</small>	6	2.8	2	2.5	793	
14	二	燕麥飯 <small>履歷米、燕麥</small>	可樂雞翅 <small>雞翅燴</small>	醬爆肉絲 <small>肉絲、洋蔥燴</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔炒</small>	青菜	酸辣湯 <small>竹筍、豬肉絲、豆腐</small>	水果	6.2	2.5	2.5	3	819
15	三	香菇油飯 <small>糯米、香菇、肉絲</small>	和風燒肉 <small>豬肉、柴魚炒</small>	廟口甜不辣 <small>甜不辣燴</small>	麻油杏菇 <small>杏鮑菇、豆薯、米血炒</small>	青菜	芋香西米露 <small>西谷米、綠豆仁、芋頭</small>	6.2	2.5	2.8	3	827	
16	四	五穀飯 <small>履歷米、五穀</small>	肉燥鵝蛋 <small>豬肉(主)、鵝蛋炒</small>	檸檬雞柳條 <small>★雞柳條燴 X2</small>	什錦冬粉 <small>高麗菜、冬粉炒</small>	有機菜	玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</small>	乳品	6	2.8	2	2.5	793
17	五	胚芽飯 <small>履歷米、胚芽</small>	回鍋肉片 <small>豬肉、高麗菜炒</small>	海苔章魚燒 <small>章魚燒、海苔燴</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋蔥炒</small>	青菜	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜、排骨</small>	6	2.8	2.2	3	820	
20	一	高麗菜飯 <small>履歷米、高麗菜</small>	洋釀翅腿 X2 <small>翅小腿燴</small>	菜脯蛋 <small>菜脯、蛋炒</small>	鮮菇花椰 <small>白花菜、鮮菇燴</small>	青菜	柴魚味噌湯 <small>味噌、豆腐、洋蔥</small>	6.2	2.5	2.5	3	819	
21	二	白飯 <small>履歷米</small>	佛蒙特咖哩 <small>豬肉、馬鈴薯燴</small>	紅糟魚條 X2 <small>★魚條炸</small>	鐵板豆芽 <small>綠豆芽、紅蘿蔔炒</small>	青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、奶粉</small>	水果	6.2	2.3	2.2	2.8	788
22	三	地瓜飯 <small>履歷米、地瓜</small>	起司雞排 <small>★雞排炸</small>	火腿炒蛋 <small>蛋、火腿炒</small>	什錦蒲瓜 <small>木耳、蒲瓜炒</small>	青菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、蛋</small>	6	2.6	2.2	3	805	
23	四	海苔香鬆飯 <small>履歷米、香鬆</small>	西式燉肉 <small>馬鈴薯、豬肉炒</small>	香烤雞肉卷 <small>雞肉燴</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜炒</small>	有機菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、薏仁</small>	豆奶	6	3	2	2.6	812
24	五	炒烏龍麵 <small>麵、香菇、肉絲</small>	香草雞翅 <small>雞翅燴</small>	雞蛋饅頭 X2 <small>小饅頭蒸</small>	雙色花椰 <small>青花菜、花椰菜炒</small>	青菜	香菇雞湯 <small>香菇、雞丁</small>	6.2	2.5	2.5	3	819	
27	一	炸醬麵 <small>麵、絞肉、豆干</small>	洋蔥豬排 <small>豬排、洋蔥燴</small>	蔬菜餡餅 <small>餡餅燴</small>	豆皮高麗 <small>高麗菜、豆皮炒</small>	青菜	白菜蛋花湯 <small>白菜、蛋</small>	6.2	2.5	2.8	3	827	
28	二	五穀飯 <small>履歷米、五穀</small>	焗烤雞丁 <small>馬鈴薯、雞丁、起司燴</small>	旗魚排 <small>★旗魚排炸</small>	銀芽三絲 <small>綠豆芽、紅蘿蔔、木耳燴</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、排骨</small>	水果	6.2	2.3	2.2	2.8	788
29	三	白飯 <small>履歷米</small>	佛蒙特咖哩 <small>豬肉、馬鈴薯燴</small>	糖霜鬆餅 <small>鬆餅燴</small>	番茄洋芋 <small>馬鈴薯、番茄、豆腐燴</small>	有機菜	味噌豆腐湯 <small>味噌、豆腐、油片絲</small>	6	2.8	2.2	3	820	
30	四	胚芽飯 <small>履歷米、胚芽</small>	卡啦雞排 <small>★雞排炸</small>	五香肉燥 <small>豬肉、洋蔥、豆干炒</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、紅蘿蔔燴</small>	有機菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>	乳品	6	2.6	2.2	3	805
31	五	南洋炒飯 <small>履歷米、鳳梨</small>	迷迭香烤雞 <small>雞排肉燴</small>	府城蝦卷 <small>蝦卷燴</small>	白菜滷 <small>白菜、肉皮炒</small>	有機菜	蘑菇濃湯 <small>鮮菇、馬鈴薯、奶粉</small>	6	2.8	2.2	3	820	
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	12次	11次	23次	0次	3次	0次	10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

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	青菜	湯品	副成	午餐 供應 量	晚餐 供應 量	備註	午餐 (元)	晚餐 (元)	備註 (元)
1	三 蔬 食	白飯 <small>白米</small>	焗烤咖哩洋芋 <small>洋芋、時蔬、起酥/烤</small>	蜂蜜鬆餅x1 <small>麵粉/烤</small>	筍香油腐 <small>雞肉、竹筍/燒</small>	綠色 青菜	古早味麵線糊 <small>紅麵線、時蔬、雞肉</small>		6	3	2	3	0	830
2	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	親子雞肉丼 <small>雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒</small>	韭香甜條x3 <small>甜條(主)、韭菜/炒</small>	螞蟻上樹 <small>甘藍(主)、冬粉、時蔬、雞肉/炒</small>	綠色 青菜	四神湯 <small>大蒼仁、時蔬、雞肉、四神湯包</small>	保久 乳	6	2.9	2.2	2.8	1	879
3	五	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	瓜仔肉燥 <small>雞肉、臘肉/燒</small>	★卡啦雞排x1 <small>雞肉(主)/炸</small>	高麗炒鴻喜菇 <small>甘藍(主)、鴻喜菇、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、雞肉</small>		6	2.9	2.2	2.8	0	819
6	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	塔香肉柳 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	麥香雞x1 <small>雞肉(主)/烤</small>	白菜滷 <small>大白菜(主)、時蔬、雞肉/燒</small>	綠色 青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑</small>		6	3	2	3	0	830
7	二	白飯 <small>白米</small>	豆豉燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、豆豉/炒</small>	義式肉丸x1 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	蠔油鮮菇 <small>鮮菇、時蔬/燒</small>	綠色 青菜	奇亞籽麥茶 <small>麥茶、奇亞籽</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
8	三	白飯 <small>白米</small>	冰糖豬腳 <small>雞肉(主)、時蔬、冰糖/燒</small>	蕃茄豆腐 <small>豆腐、蕃茄/炒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	綠色 青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、雞肉、肉骨茶包</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
9	四	蕃茄肉醬 義大利麵	香料烤雞排x1 <small>雞肉(主)、香料/烤</small>	地瓜酥餅x1 <small>地瓜/烤</small>	彩繪花椰 <small>花椰菜(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	綠色 青菜	玉米濃湯 <small>玉米、胡蘿蔔、雞蛋</small>	豆漿	6	2.9	1.8	2.9	1	873
10	五	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	焗醬燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	無骨排骨酥x3 <small>雞肉/烤</small>	什錦黃瓜 <small>大黃瓜(主)、時蔬、雞肉/燒</small>	綠色 青菜	味噌湯 <small>板豆腐、味噌、時蔬</small>		6	2.9	1.9	3	0	820
13	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	肉燥干丁 <small>雞肉(主)、時蔬、豆干/燒</small>	香燒雞排x1 <small>雞肉/燒</small>	高麗炒肉絲 <small>甘藍(主)、雞肉、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	米粉湯 <small>米粉、時蔬、雞肉</small>		6	2.9	2	2.7	0	809
14	二	白飯 <small>白米</small>	糖醋雞球 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	叉燒肉x4 <small>豬肉(主)/烤</small>	金菇什錦羹 <small>大白菜(主)、時蔬、金針菇、雞肉/炒</small>	綠色 青菜	山藥排骨湯 <small>山藥、排骨、時蔬</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
15	三	白飯 <small>白米</small>	蘿蔔燒豬 <small>雞肉、蘿蔔/燒</small>	滷二節翅x1 <small>二節翅/滷</small>	韭香銀芽 <small>綠豆芽(主)、韭菜/炒</small>	有機 青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
16	四	炸醬麵	燒烤豬排x1 <small>雞肉(主)/烤</small>	鮮肉鍋貼x1 <small>鍋貼/烤</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/滷</small>	有機 青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、雞肉</small>	保久 乳	6	2.9	1.8	2.9	1	873
17	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	塔香雞丁 <small>雞肉(主)、九層塔/燒</small>	海結滷蛋x1 <small>雞蛋(主)、海帶絲/滷</small>	大醬豆腐 <small>豆腐、時蔬、雞肉/燒</small>	有機 青菜	筍香什錦湯 <small>竹筍、時蔬、雞肉</small>		6	2.9	1.9	3	0	820
20	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	家香燒肉 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	義式馬鈴薯 <small>洋芋、時蔬、雞肉/炒</small>	鮮炒花椰肉絲 <small>花椰菜、雞肉、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	關東煮 <small>玉米、白蘿蔔</small>		6	2.9	2	2.7	0	809
21	二	白飯 <small>白米</small>	脆瓜雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒</small>	★炸豬排x1 <small>豬肉(主)/炸</small>	絲瓜粉絲煲 <small>絲瓜、冬粉、時蔬/燒</small>	綠色 青菜	大滷湯 <small>板豆腐、木耳、胡蘿蔔、雞肉、雞蛋</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
22	三	白飯 <small>白米</small>	京醬肉絲 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋、蕃茄/炒</small>	筍燴油腐 <small>豆腐、筍/燒</small>	有機 青菜	仙草茶 <small>仙草汁、金銀糖漿</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
23	四	香菇油飯 <small>臘腸米、雞肉、菇</small>	香滷雞翅x1 <small>雞肉(主)/滷</small>	海苔花枝丸x1 <small>花枝丸、海苔/滷</small>	佛跳牆 <small>大白菜(主)、時蔬、雞肉/燒</small>	有機 青菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋、薑</small>	豆漿	6	2.9	1.8	2.9	1	873
24	五	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	洋蔥豬排x1 <small>雞肉(主)、洋蔥/滷</small>	酸甜雞 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	彩繪玉米 <small>玉米、時蔬/炒</small>	有機 青菜	味噌小魚湯 <small>板豆腐、味噌、時蔬、小魚乾</small>		6	2.9	1.9	3	0	820
27	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	醬燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	肉絲炒干片 <small>雞肉、豆干/炒</small>	塔香寬粉 <small>時蔬、寬粉、九層塔/炒</small>	綠色 青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、雞肉</small>		6	2.9	2	2.7	0	809
28	二	白飯 <small>白米</small>	糖醋肉片 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	★鹽酥雞x3 <small>雞肉(主)/炸</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
29	三	白飯 <small>白米</small>	大醬燉雞 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	滷豬肋排x1 <small>豬肋排/滷</small>	瓠瓜木須 <small>瓠瓜、木耳、雞肉/炒</small>	綠色 青菜	酸辣湯 <small>板豆腐、木耳、胡蘿蔔、雞肉、雞蛋</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
30	四	野菇炒飯 <small>白米、菇、時蔬</small>	蜜汁燒肉 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	高麗炒豬肉 <small>甘藍、時蔬/炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、雞肉、蔥/燒</small>	綠色 青菜	黃芽鮮蔬湯 <small>黃豆芽、時蔬</small>	保久 乳	6	2.9	1.8	2.9	1	873
31	五	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	三杯雞 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	蒜香肉條x4 <small>雞肉/燒</small>	茄汁肉醬洋芋 <small>馬鈴薯、時蔬、雞肉/燒</small>	綠色 青菜	珍珠冬瓜 <small>珍珠、冬瓜</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。