

臺北市私立延平中學 114 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**



天仁食餐

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)
10	一	胚芽飯 履歷米、胚芽	奶油雞丁 雞肉、馬鈴薯、奶粉	番茄炒蛋 蛋、番茄	回鍋肉片 肉片、高麗菜	青菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	6	2.8	2.2	3	820
11	二	白飯 履歷米	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯	★紅糟魚條 x2 雞塊	鮮燴黃瓜 黃瓜、木耳	青菜	黑糖山粉圓 黑糖、山粉圓	6	2.6	2.2	3	805
12	三	糙米飯 履歷米、糙米	★起司豬排 豬排	香菇肉燥 絞肉、香菇	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	6.2	2.5	2.8	3	827
13	四	五穀飯 履歷米、五穀米	嫩雞親子丼 雞肉、蛋	麻婆豆腐 豆腐、絞肉	香菇鮮筍 竹筍、香菇	有機菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	6	3	2	2.6	812
14	五	韓式拌飯 履歷米、泡菜、豆芽	BBQ 烤雞 雞排	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜	獅子頭燒白菜 獅子頭、白菜	青菜	關東煮 白蘿蔔、甜不辣、貢丸	6.2	2.5	2.5	3	819
17	一	胚芽飯 履歷米、胚芽	可樂雞翅 雞翅	珍味蝦卷 x1 蝦卷	柴魚佃煮 白蘿蔔、油豆腐、竹輪	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6.2	2.5	2.8	3	827
18	二	紫米飯 履歷米、紫米	沙嗲燒肉 豬肉、洋蔥	★旗魚排 魚排	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	6	2.8	2.2	3	820
19	三	白飯 有機米	椰漿咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥	蔬菜鍋貼 x2 鍋貼	麻油杏菇 杏鮑菇、米血	有機菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	6	2.6	2.2	3	805
20	四	地瓜飯 履歷米、地瓜	洋釀翅腿 x2 翅小翅	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜	蘿蔔豆干 蘿蔔、豆干	有機菜	酸辣湯 竹筍、豬肉絲、豆腐	6	2.8	2.2	3	820
21	五	韓式拌飯 履歷米、泡菜、豆芽	壽喜燒肉 豬肉、洋蔥、柴魚	玉米炒蛋 蛋、玉米	蛋酥白菜 蛋酥、白菜	有機菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6	2.6	2.2	3	805
24	一	芝麻飯 履歷米、芝麻	黑椒豬排 豬排、洋蔥、黑胡椒	番茄炒蛋 蛋、番茄	白菜滷 白菜、紅蘿蔔	青菜	養生雞湯 雞丁、紅棗	6	2.8	2.2	3	820
25	二	糙米飯 有機米、糙米	肉燥鴿蛋 豬肉、烏蛋	蔥燒魚條 x2 魚條	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳	青菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	6	2.6	2.2	3	805
26	三	松露白醬麵 麵、洋蔥、松露醬	起司豬排 ★豬排	京醬甜不辣 甜不辣	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔	有機菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	6	2.6	2.2	3	805
27	四	海苔香鬆飯 履歷米、香鬆	避風塘燒雞 雞丁+香菇+蒜酥	脆瓜仔肉 豬肉、花瓜	黑椒豆芽 豆芽	有機菜	桂圓八寶粥 糯米、紅豆、麥片	6	2.8	2.2	3	820
28	五	和平紀念日										
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	7 次	7 次	14 次	0 次	3 次	0 次	4 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	副品	全日 供應	午餐 供應	晚餐 (60)	宵夜 (60)	水果 (60)	熱飲 (200)
國中 部	10	一	白飯 白米	菲力雞排 雞排/燒	糖醋豬 豬肉、時蔬/炒	白菜滷 大白菜、時蔬、豬肉/炒	綠色 青菜	味噌湯 板豆腐、時蔬、味噌		6	2.9	2	2.7	0	809
	11	二	白飯 白米	筍香燒肉 豬肉(主)、竹筍/燒	★鹽酥雞x3 雞肉/炸	田園玉米 玉米(主)、豬肉、時蔬/炒	綠色 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
	12	三 蔬食	有機飯 有機米	蔬食三杯雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒	肉絲炒干片 豬肉、豆干/炒	什錦蒲瓜 蒲瓜(主)、時蔬、豬肉/炒	有機 青菜	珍珠冬瓜 山粉圓、珍珠		6	2.8	2	2.9	0	811
	13	四	五穀飯 白米、五穀米	和風醬燒豬 豬肉(主)、時蔬/燒	肉燥滷蛋x1 雞蛋、豬肉/滷	金菇什錦 大白菜(主)、金針菇、豬肉、時蔬/燒	有機 青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑	保久 乳	6	2.9	1.8	2.9	1	873
	14	五	胚芽飯 白米、胚芽米	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒	香燒豬排x1 豬排/燒	彩蔬豆薯 豆薯(主)、豬肉、時蔬/炒	有機 青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉		6	2.9	1.9	3	0	820
高中 部	17	一	芝麻飯 白米、芝麻	京醬肉絲 豬肉(主)、時蔬/燒	蜜汁雞丁 雞肉、時蔬/炒	什錦銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	綠色 青菜	味噌湯 板豆腐、洋蔥、時蔬、味噌		6	2.9	2	2.7	0	809
	18	二	白飯 白米	親子雞肉丼 雞肉(主)、雞蛋、時蔬/燒	無骨排骨酥x2 豬肉/燒	螞蟻上樹 甘藍(主)、冬菇、時蔬、豬肉/炒	綠色 青菜	綠豆湯 綠豆	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
	19	三	白飯 白米	冰糖豬腳 豬肉、豬角、時蔬/燒	香蔥炒蛋 雞蛋、蔥/炒	鴻喜菇炒高麗 甘藍(主)、時蔬、鴻喜菇/炒	綠色 青菜	酸辣湯 板豆腐、豬肉、時蔬、雞蛋		6	2.8	2	2.9	0	811
	20	四	雜糧飯 白米、雜糧米	★日式豬排x1 肉排/炸	咖哩洋芋 馬鈴薯(主)、時蔬、豬肉、咖哩/燒	白菜滷 大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒	有機 青菜	海芽蛋花湯 雞蛋、海帶芽、薑	豆漿	6	2.9	1.8	2.9	0	813
	21	五	蕃茄肉醬 義大利麵 義大利麵、豬肉、時蔬、蕃茄醬	蜜汁烤雞腿x1 雞肉(主)/烤	雞塊x1 雞塊/烤	薯條x5 薯條/烤	綠色 青菜	玉米濃湯 玉米、時蔬、雞蛋		6	3	2	2.8	0	821
	24	一	香鬆飯 白米、香鬆	焗醬燉雞 雞肉、時蔬/燉	絞肉豆腐 豆腐、絞肉/燒	鮮筍肉絲 竹筍、豬肉/炒	綠色 青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包		6	2.9	2	2.7	0	809
	25	二	白飯 白米	五香肉燥 豬肉、時蔬/燒	香燒雞排x1 雞排/燒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔、時蔬/燒	綠色 青菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
	26	三	白飯 白米	九層塔燒雞 雞肉、時蔬/燒	★炸豬排x1 豬排(主)/炸	佛跳牆 大白菜、時蔬/燒	綠色 青菜	韓式大醬湯 豆腐、時蔬、韓式醬		6	2.8	2	2.9	0	811
	27	四	雜糧飯 白米、雜糧米	蘿蔔燒豬 豬肉、蘿蔔、時蔬/燒	滷味雞翅x1 二節翅(主)、海帶結/滷	銀芽雞絲 綠豆芽、雞肉、時蔬/炒	有機 青菜	燒仙草 仙草汁、全糖煉乳	保久 乳	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。