

臺北市私立延平中學 114 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**



天仁盒餐

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)	豆蛋黃肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(千卡)
3	一	白飯 履歷米	羅勒翅腿 X2 翅小腿 ^燴	洋蔥肉絲 豬肉絲、洋蔥 ^炒	麻油杏菇 杏鮑菇、豆薯、米血 ^炒	青菜	日式味噌湯 味噌、豆腐	6.2	2.5	2.5	3	819
4	二	糙米飯 履歷米、糙米	黑椒豬排 豬排 ^燴	日式蒸蛋 蛋、三色豆 ^蒸	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔 ^炒	青菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	6.2	2.5	2.8	3	827
5	三	白飯 履歷米	白菜獅子頭 獅子頭、白菜 ^蒸	焗烤起司 馬鈴薯、青花菜、起司 ^燴	椰漿咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥 ^炒	青菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6	3	2	2.6	812
6	四	燕麥飯 履歷米、燕麥	糖醋里肌 豬肉、洋蔥 ^炒	肉燥鴿蛋 X2 豬肉、鴿蛋 ^炒	銀芽三絲 豆芽菜、胡蘿蔔、木耳 ^炒	有機菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、洋蔥	6	2.8	2.2	3	820
7	五	五穀飯 履歷米、五穀	★唐揚炸雞 X3 雞肉 ^炸	時蔬肉片 時蔬、肉片 ^炒	木耳黃瓜 黃瓜、木耳 ^炒	青菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜、蛋	6	2.6	3	2.8	816
10	一	白飯 履歷米	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯、洋蔥 ^炒	蜜汁魚丁 魚丁、洋蔥 ^燴	黑椒黃豆芽 黃豆芽、紅蘿蔔 ^炒	青菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、凍豆腐	6	2.6	3	2.8	816
11	二	胚芽飯 履歷米、胚芽	沙嗲燒肉 豬肉、沙茶、花生 ^炒	★香酥雞塊 X2 雞塊 ^炸	綜合滷味 白蘿蔔、豆干、海帶 ^燴	青菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、蛋	6.2	2.5	2.5	3	819
12	三	義式肉醬麵 麵、番茄、絞肉	香雞排 雞排 ^炸	京醬甜不辣 甜不辣 ^燴	黃瓜蝦球 黃瓜、蝦球 ^燴	青菜	燒仙草 仙草、芋圓	6.2	2.5	2.8	3	827
13	四	紫米飯 履歷米、紫米	黑椒豬排 豬排 ^燴	雞肉筑前煮 雞肉、蘿蔔、油豆腐 ^煮	番茄洋芋 馬鈴薯、番茄 ^煮	有機菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	6	2.6	3	2.8	816
14	五	地瓜飯 履歷米、地瓜	洋釀翅腿 X2 翅小腿 ^燴	客家小炒 豬肉絲、豆干 ^炒	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、肉皮 ^炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	6	2.8	2.2	3	820
17	一	五穀飯 履歷米、五穀	腰果雞丁 雞丁、腰果 ^炒	沙茶玉米 玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯 ^炒	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔 ^炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、洋菇、奶粉	6.2	2.5	2.5	3	819
18	二	芝麻飯 履歷米、芝麻	蔥爆燒肉 豬肉、蔥 ^炒	豆干燒雞 雞肉、豆干 ^炒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜 ^炒	青菜	白菜肉絲湯 白菜、豬肉絲	6	3	2	2.6	812
19	三	白飯 有機米	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯 ^燴	蜜汁魚丁 魚丁、洋蔥 ^燴	蛋酥白菜 白菜、蛋 ^炒	有機菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	6	2.6	2.2	3	805
20	四	胚芽飯 履歷米、胚芽	奶油雞丁 雞肉、奶粉、洋蔥 ^炒	菜脯蛋 蛋、菜脯 ^炒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉 ^炒	有機菜	酸辣湯 豆腐、蛋、竹筍	6	3	2	2.6	812
21	五	糙米飯 履歷米、糙米	★香酥雞翅 雞翅 ^炸	香菇肉燥 香菇、絞肉 ^燴	鮮燴蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔 ^炒	有機菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	6.2	2.5	2.5	3	819
24	一	五穀飯 履歷米、五穀	避風塘燒雞 雞丁+杏鮑菇+蒜酥 ^炒	番茄炒蛋 蛋、番茄 ^炒	絲瓜豆腐 絲瓜、豆腐 ^燴	青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6	2.6	3	2.8	816
25	二	燕麥飯 履歷米、燕麥	回鍋肉片 豬肉、高麗菜 ^炒	糖醋魚丁 X2 魚丁、洋蔥 ^燴	香菇花椰 花椰菜、香菇 ^炒	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	6	2.8	2.2	3	820
26	三	海苔香鬆飯 有機米、香鬆	豆干燒雞 雞肉、豆干 ^炒	麻婆豆腐 豆腐、豬絞肉 ^燴	時蔬肉片 時蔬、豬肉 ^炒	有機菜	紫菜肉絲湯 海帶芽、肉絲	6	2.6	2.2	3	805
27	四	白飯 履歷米	椰漿咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥 ^炒	★地瓜薯條 X4 薯條 ^燴	白菜冬粉 白菜、冬粉 ^炒	有機菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6	2.6	2.2	3	805
28	五	酢醬麵 麵、絞肉、豆干	洋蔥豬排 豬排 ^燴	筍燴豆腐 油豆腐、筍片 ^炒	醬爆肉絲 洋蔥、肉絲 ^炒	有機菜	養生雞湯 雞丁、紅棗	6.2	2.5	2.8	3	827
31	一	紫米飯 履歷米、紫米	和風燒肉 豬肉、洋蔥 ^炒	什錦天婦羅 蘿蔔、天婦羅 ^燴	咖哩三色 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆 ^炒	青菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	6	2.6	3	2.8	816
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	11 次	10 次	21 次	0 次	3 次	0 次	4 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

	日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	青菜	湯品	副品	營養指標					
										全蛋 每100g	白肉 每100g	蛋黃 每100g	蔬菜 每100g	水果 每100g	熱能 (kcal)
國中 部	3	一	地瓜飯 白米、地瓜	塔香沙茶豬 豬肉(主)、時蔬、九層塔、沙茶/炒	麥克雞塊x2 雞塊/塊	玉米毛豆 玉米(主)、毛豆/炒	綠色 青菜	椰香西米露 西米露、椰漿粉		6	2.9	2	2.7	0	809
	4	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/塊	香燒豬排x1 豬排/塊	家常油腐 油腐、時蔬/塊	綠色 青菜	柴魚鮮蔬湯 白蘿蔔、紫菜、豬肉	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
	5	三 蔬食	有機白飯 白米	五香滷蛋x1 雞蛋/油	蔬食筍香煙肉 豬肉(主)、竹筍/塊	彩蔬銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	有機 青菜	酸辣湯 竹筍、豬肉、木耳、紅豆、雞蛋		6	2.8	2	2.9	0	811
	6	四	雞肉絲飯 白米、雞肉	滷三節翅x1 雞翅(主)/油	蒜香肉條x3 豬肉、蒜/塊	白菜滷 大白菜(主)、時蔬/油	有機 青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋	豆漿	6	2.9	1.8	2.9	1	873
	7	五	薏仁飯 白米、薏仁	洋蔥豬排x1 豬肉(主)、洋蔥/塊	大醬豆腐 板豆腐(主)、豬肉/塊	脆炒大瓜 大黃瓜(主)、雞肉、時蔬/炒	有機 青菜	海芽薑絲湯 海芽、薑		6	2.9	1.9	3	0	820
	10	一	香鬆飯 白米、香鬆	馬鈴薯燉肉 豬肉(主)、馬鈴薯、胡蘿蔔、洋葱/塊	麥香雞x1 雞肉(主)/炸	玉米肉末 玉米粒(主)、豬肉/炒	綠色 青菜	羅宋湯 豬肉、蕃茄、洋葱、時蔬		6	2.9	2	2.7	0	809
	11	二	白飯 白米	焗醬燉雞 雞肉(主)、時蔬/塊	西魯肉 大白菜、豬肉、時蔬/塊	韭香甜不辣x3 甜不辣(主)、韭菜花、時蔬/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
	12	三	有機白飯 白米	冰糖豬腳 豬肉(主)、豬腳、冰糖/油	肉燥滷蛋x1 雞蛋(主)、豬肉/油	鮮蔬花椰 花椰菜(主)、雞肉、時蔬/炒	有機 青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包		6	2.8	2	2.9	0	811
	13	四	蕃茄肉醬 義大利麵 義大利麵	★炸雞排 雞肉(主)/炸	地瓜酥餅x1 地瓜餅/塊	黃金脆薯x3 薯條/塊	有機 青菜	玉米濃湯 玉米、時蔬、雞蛋	保久乳	6	2.9	1.8	2.9	1	873
	14	五	雜糧飯 白米、雞腿米	京醬肉絲 雞肉(主)、時蔬/炒	酸甜雞 雞肉(主)、時蔬/塊	海帶干絲 海帶絲(主)、白干絲、豬肉、芹菜/炒	有機 青菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6	2.9	1.9	3	0	820
高中 部	17	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x1 獅子頭/塊	南瓜燒油腐 油腐(主)、南瓜/塊	綠色 青菜	紫菜薑絲湯 紫菜、薑絲		6	2.9	2	2.7	0	809
	18	二	白飯 白米	日式燒肉 豬肉(主)/塊	無骨排骨酥x3 豬肉(主)/塊	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
	19	三	白飯 白米	蠔油燒雞 雞肉(主)、時蔬/塊	醬燒豬排x1 豬排/塊	金菇蒲瓜 蒲瓜(主)、時蔬、金針菇/炒	綠色 青菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米		6	2.8	2	2.9	0	811
	20	四	招牌油飯 長糯米、豬肉、時蔬	梅干扣肉 豬肉(主)、梅干菜/煎	滷三節翅x1 三節翅/油	螞蟻上樹 甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒	有機 青菜	冬粉翅羹湯 豬肉、時蔬、冬粉翅	豆漿	6	2.9	1.8	2.9	0	813
	21	五	胚芽飯 白米、胚芽米	醬燒雞丁 雞肉(主)、彩椒、時蔬/塊	滷豬肋排x1 豬肋排/油	白菜什錦 大白菜(主)、時蔬/塊	綠色 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、雞肉		6	3	2	2.8	0	821
	24	一	紫米飯 白米、紅豆	泡菜豬肉 豬肉(主)、大白菜、洋葱、大蒜/炒	香燒雞排x1 雞排/塊	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
	25	二	白飯 白米	蘿蔔燒雞 雞肉(主)、白蘿蔔、胡蘿蔔/塊	滷味滷蛋x1 雞蛋、豆干/油	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
	26	三	白飯 白米	咖哩豬 豬肉(主)、時蔬、咖哩粉/塊	滷豬肋排x1 豬肋排/油	蒜香爆炒高麗菜 高麗菜(主)、蒜、時蔬/炒	綠色 青菜	日式味噌湯 豆腐、時蔬、味噌		6	2.8	2	2.9	0	811
	27	四	炸醬麵 白油麵、時蔬	香滷雞排x1 雞排/塊	椒鹽甜條x3 甜不辣/塊	玉米香酥餅x1 玉米餅/塊	有機 青菜	大滷湯 豬肉絲、板豆腐、雞蛋、黑木耳、筍絲	保久乳	6	2.9	1.8	2.9	1	873
	28	五	雜糧飯 白米、雞腿米	蔥爆肉絲 豬肉(主)、蔥/炒	★鹽酥雞x3 雞肉(主)/炸	麻婆豆腐 板豆腐(主)、豬肉、/炒	綠色 青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄、洋葱、時蔬		6	3	2	2.8	0	821
國中 部	3	一	白飯 白米	雞肉井 雞肉(主)、時蔬、雞蛋/塊	紅燒獅子頭x1 獅子頭、時蔬/塊	咖哩冬粉 冬粉(主)、時蔬/炒	綠色 青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉		6	2.9	2	2.7	0	809