

臺北市私立延平中學 114 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 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)	海陸(份)	熱量(千卡)
1	二	焗烤麵 義大利麵、絞肉、起司	香烤雞排 雞排	★地瓜薯條 X4 薯條	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	水果	6.2	2.5	2.8	3	827
2	三	糙米飯 履歷米、糙米	脆瓜仔肉 豬絞肉、脆瓜	番茄炒蛋 蛋、番茄	麻油杏菇 杏鮑菇、豆薯、米血	青菜	玉米排骨湯 玉米、排骨		6	3	2	2.6	812
7	一	胚芽飯 履歷米、胚芽	壽喜燒肉 豬肉、時蔬	豆干燒雞 雞肉、豆干	白菜滷 白菜、紅蘿蔔	青菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥		6	2.6	2.2	3	805
8	二	紫米飯 履歷米、紫米	★黃金雞翅 雞翅	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜	鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳	青菜	黑糖山粉圓 黑糖、山粉圓	水果	6.2	2.5	2.5	3	819
9	三	香菇油飯 糯米、肉絲、香菇	腰果雞丁 雞丁、腰果	蒲燒鯛魚 鯛魚	香菇花椰 花椰菜、香菇	青菜	羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、番茄		6.2	2.5	2.8	3	827
10	四	白飯 履歷米	洋蔥豬排 豬排	香菇肉燥 豬肉、香菇	咖哩三色 洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔	有機菜	鮮筍雞湯 雞丁、竹筍	乳品	6	3	2	2.6	812
11	五	糙米飯 履歷米、糙米	嫩雞親子丼 雞肉、蛋、洋蔥	糖醋魚丁 魚丁、洋蔥	海帶銀芽 豆芽菜、海帶	青菜	關東煮 白蘿蔔、油豆腐、甜不辣		6	2.8	2.2	3	820
14	一	酢醬麵 麵、絞肉、豆干	洋釀翅腿 X2 翅小腿	★地瓜薯條 X4 薯條	豆皮高麗 高麗菜、豆皮	青菜	酸辣湯 筍絲、肉絲、木耳		6.2	2.5	2.5	3	819
15	二	五穀飯 履歷米、五穀	豉汁滷肉 豬肉、洋蔥、蔞豉	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥	白菜冬粉 白菜、紅蘿蔔、冬粉	青菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	水果	6.2	2.5	2.5	3	819
16	三	白飯 有機米	芝麻雞丁 雞丁、芝麻	脆瓜仔肉 豬絞肉、脆瓜	鐵板豆芽 綠豆芽、紅蘿蔔	有機青松菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		6	2.6	2.2	3	805
17	四	糙米飯 履歷米、糙米	蔥爆燒肉 豬肉、時蔬	日式蒸蛋 蛋、三色豆	雞肉筑前煮 雞丁、蘿蔔、油豆腐	有機荷葉白菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐、洋蔥	乳品	6	3	2	2.6	812
18	五	海苔香鬆飯 履歷米、香鬆	避風塘燒雞 雞丁、杏鮑菇、蒜酥	回鍋肉片 豬肉、高麗菜	麻婆豆腐 豆腐、絞肉	有機黑葉白菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉		6.2	2.5	2.5	3	819
21	一	焗烤麵 義大利麵、絞肉、起司	香烤雞排 雞排	糖霜鬆餅 鬆餅	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、奶粉		6	3	2	2.6	812
22	二	五穀飯 履歷米、五穀	佛蒙特咖哩 馬鈴薯、豬肉	蔬菜鍋貼 X2 鍋貼	金茸豆腐 豆腐、金針菇	青菜	帶芽蛋花湯 海帶芽、蛋	水果	6.2	2.5	2.8	3	827
23	三	芝麻飯 有機米、芝麻	★香酥翅腿 X2 翅小腿	綜合滷味 白蘿蔔、豆干、海帶	蛋酥白菜 蛋酥、白菜	有機山菠菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		6	2.8	2.2	3	820
24	四	白飯 履歷米	奶油雞丁 雞肉、奶粉、洋蔥	番茄炒蛋 蛋、番茄	銀芽三絲 綠豆芽、紅蘿蔔、木耳	有機小白菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	乳品	6	2.6	2.2	3	805
25	五	紫米飯 履歷米、紫米	沙嗲燒肉 豬肉、沙茶、洋蔥	香烤雞肉卷 雞肉卷	關東什錦燒 蘿蔔、油豆腐	有機高麗菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片		6	2.8	2.2	3	820
28	一	燕麥飯 履歷米、燕麥	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉	干片肉絲 干片、肉絲	鮮菇四季豆 四季豆、香菇	青菜	香菇雞湯 雞丁、香菇		6	2.6	2.2	3	805
29	二	胚芽飯 履歷米、胚芽	★唐揚炸雞 X3 雞肉	京醬甜不辣 甜不辣、洋蔥	雙色花椰 青花菜、紅蘿蔔	青菜	味噌蛋花湯 味噌、蛋、洋蔥	水果	6	3	2	2.6	812
30	三	糙米飯 履歷米、糙米	椰漿咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥	香烤雞肉卷 雞肉卷	木耳黃瓜 黃瓜、木耳	青菜	蘑菇濃湯 蘑菇、馬鈴薯、奶粉		6.2	2.5	2.8	3	827
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		8 次	12 次	20 次	3 次	3 次		0 次		5 次	2 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						熱量 (大卡)
									全日 總量	豆類 量(g)	蔬菜 量(g)	肉類 量(g)	水果 量(g)	油脂 量(g)	
1	二	白飯 白米	壽喜燒豬肉 豬肉(主)、時蔬/綠	★炸雞排x1 雞排/炸	蘿蔔佃煮 白蘿蔔、時蔬/綠	綠色 青菜	海芽薑絲湯 海芽、薑、豬肉	水果	6	2.7	2.2	3	1		873
2	三 蔬食	有機白飯 白米	蔬食燒雞 雞肉(主)、時蔬/綠	茄汁肉醬焗洋芋 馬鈴薯、時蔬、豬肉、番茄醬/炒	客家小炒 豆干(主)、豬肉、時蔬/炒	有機 青菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		6	2.8	2	2.9	0		811
3	四	清明連假不供餐													
4	五														
7	一	芝麻飯 白米、芝麻	梅干扣肉 豬肉(主)、梅干菜/綠	酸甜雞 雞肉、時蔬/綠	彩蔬銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	綠色 青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、肉骨茶包、豬肉		6	2.9	2	2.7	0		809
8	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬/綠	叉燒肉x4 豬肉(主)/燒	鮮筍什錦 竹筍(主)、時蔬/炒	綠色 青菜	仙草茶 仙草汁、全穀糖漿	水果	6	2.7	2.2	3	1		873
9	三	有機白飯 白米	醬爆豬柳 豬肉(主)、時蔬/綠	香滷雞翅x1 二節翅/油	大醬豆腐 豆腐、絞肉/綠	有機 青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉		6	2.8	2	2.9	0		811
10	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/燒	黃金脆薯x3 薯條/燒	有機 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、時蔬、雞蛋	保久 乳	6	2.9	1.8	2.9	1		873
11	五	薏仁飯	親子雞肉丼 雞肉(主)、雞蛋、時蔬/綠	絞肉蒸蛋 雞蛋、絞肉/蒸	木須瓠瓜 瓠瓜、木耳/炒	有機 青菜	小魚味噌湯 豆腐、時蔬、味噌、小魚乾		6	2.9	1.9	3	0		820
14	一	地瓜飯 白米、地瓜	瓜仔肉燥 豬肉(主)、臘瓜/炒	滷雞排x1 雞排(主)/油	什錦寬粉 甘藷(主)、寬粉、時蔬/炒	綠色 青菜	淮山排骨湯 山藥、洋芋、豬骨		6	2.9	2	2.7	0		809
15	二	白飯 白米	蠔油香菇雞 雞肉(主)、時蔬、蠔油/綠	無骨排骨酥x3 無骨排骨酥/燒	關東煮 白蘿蔔(主)、時蔬/油	綠色 青菜	大滷湯 木耳、板豆腐、胡蘿蔔、雞蛋、竹筍	水果	6	2.7	2.2	3	1		873
16	三	白飯 白米	冰糖豬腳 豬肉、冰糖、時蔬/綠	肉燥滷蛋x1 滷蛋、豬肉/油	義式洋芋 洋芋(主)、時蔬、豬肉/綠	綠色 青菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽、麥茶		6	2.8	2	2.9	0		811
17	四	什錦炒飯 白米、豬肉、時蔬	脆瓜燒雞 雞肉(主)、時蔬、脆瓜/綠	焗烤肉醬洋芋 馬鈴薯、豬肉、起司/燒	佛跳牆 大白菜(主)、豬肉、時蔬/湯	有機 青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋	豆漿	6	2.9	1.8	2.9	0		813
18	五	五穀飯 白米、五穀米	燒烤豬排x1 豬肉(主)/燒	海苔花枝丸x1 花枝丸(主)、海苔/油	毛豆干丁 豆干、毛豆、豬肉、時蔬/炒	綠色 青菜	筍片湯 筍片、時蔬		6	3	2	2.8	0		821
21	一	芝麻飯 白米、芝麻	三杯雞 雞肉(主)、時蔬/綠	鮮肉包x1 鮮肉包/蒸	海帶干絲 海帶絲(主)、白干絲、豬肉/炒	綠色 青菜	米粉湯 米粉、豬肉、時蔬		6	2.9	2	2.7	0		809
22	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉(主)、時蔬/綠	香燒翅小腿x1 翅小腿/綠	家常油腐 油豆腐(主)、豬肉、時蔬/綠	綠色 青菜	紅豆湯 紅豆	水果	6	2.7	2.2	3	1		873
23	三	白飯 白米	京醬肉絲 豬肉(主)、時蔬/綠	麥香雞x1 麥香雞(主)/燒	鮮菇高麗 甘藷、時蔬、菇/炒	綠色 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		6	2.8	2	2.9	0		811
24	四	什錦炒米粉 米粉、豬肉、時蔬/炒	避風塘炒雞 雞肉(主)、時蔬、蒜/炒	銀絲卷x1 銀絲卷/蒸	金菇絲瓜 絲瓜、時蔬、菇/綠	有機 青菜	味噌湯 豆腐、時蔬、味噌	保久 乳	6	2.9	1.8	2.9	1		873
25	五	雜糧飯 白米、雜糧米	滷豬排x1 豬肉(主)/油	五香肉燥 豬肉、豆干/綠	竹筍炒肉絲 竹筍、時蔬、豬肉/炒	綠色 青菜	海芽蛋花湯 蛋黃、雞蛋		6	3	2	2.8	0		821
28	一	白飯 白米	泰式椰奶雞 雞肉(主)、時蔬、椰蛋粉/綠	蒜香肉條 豬肉、蒜/炒	肉絲銀芽 綠豆芽(主)、豬肉、時蔬/炒	綠色 青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬、豬肉		6	2.9	2	2.7	0		809
29	二	白飯 白米	沙茶豬肉 豬肉(主)、沙茶醬、時蔬/炒	★鹽酥雞x3 鹽酥雞(主)/炸	麻婆豆腐 豆腐、豬肉/綠	綠色 青菜	柴魚鮮蔬湯 白蘿蔔、時蔬、柴魚片	水果	6	2.7	2.2	3	1		873
30	三	有機白飯 白米	香滷雞翅x1 雞翅(主)/燒	肉絲炒干片 豬肉、豆干/炒	菇燒白菜 大白菜、菇/綠	綠色 青菜	酸辣湯 板豆腐、時蔬		6	2.8	2	2.9	0		811