

# 臺北市私立延平中學 114 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](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 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<br>(份) | 豆蛋<br>肉(份) | 蔬菜<br>(份) | 海陸<br>(份) | 熱量<br>(千卡) |
|------|----|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|------|-----------------------------------|-----|-------------|------------|-----------|-----------|------------|
| 1    | 四  | 燕麥飯<br><small>履歷米、燕麥</small>      | 醬爆肉絲<br><small>肉絲、洋葱[炒]</small>      | 奶油雞丁<br><small>雞丁、馬鈴薯、奶粉[炒]</small>  | 香菇花椰<br><small>花椰菜、香菇[炒]</small>      | 有機菜  | 玉米濃湯<br><small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</small>  | 乳品  | 6           | 2.6        | 3         | 2.8       | 816        |
| 2    | 五  | 白飯<br><small>履歷米</small>          | 香滷雞排<br><small>雞排[滷]</small>         | 番茄炒蛋<br><small>蛋、番茄[炒]</small>       | 高麗冬粉<br><small>高麗菜、冬粉[炒]</small>      | 青菜   | 紫菜蛋花湯<br><small>紫菜、蛋</small>      |     | 6.2         | 2.5        | 2.5       | 3         | 819        |
| 5    | 一  | 義式肉醬麵<br><small>麵、絞肉、三色豆</small>  | ★香雞排<br><small>雞排[炸]</small>         | 黑珍珠 X1<br><small>糯米丸[蒸]</small>      | 炒高麗菜<br><small>高麗菜、紅蘿蔔[炒]</small>     | 青菜   | 蘿蔔排骨湯<br><small>白蘿蔔、排骨</small>    |     | 6.2         | 2.5        | 2.5       | 3         | 819        |
| 6    | 二  | 胚芽飯<br><small>履歷米、胚芽</small>      | 和風燒肉<br><small>豬肉、洋葱[炒]</small>      | 綜合滷味<br><small>白蘿蔔、豆干、貢丸[滷]</small>  | 木耳蒲瓜<br><small>蒲瓜、木耳[炒]</small>       | 青菜   | 紅豆薏仁湯<br><small>紅豆、薏仁</small>     | 水果  | 6.2         | 2.5        | 2.8       | 3         | 827        |
| 7    | 三  | 白飯<br><small>履歷米</small>          | 佛蒙特咖哩<br><small>豬肉、馬鈴薯、洋葱[炒]</small> | 珍味蝦卷 X1<br><small>蝦卷[烤]</small>      | 竹筍肉絲<br><small>竹筍、肉絲[炒]</small>       | 青菜   | 番茄蛋花湯<br><small>番茄、蛋</small>      |     | 6           | 3          | 2         | 2.6       | 812        |
| 8    | 四  | 芝麻飯<br><small>履歷米、芝麻</small>      | 糖醋里肌<br><small>豬肉、洋葱[炒]</small>      | 麻油杏菇<br><small>杏鮑菇、凍豆腐、豆漿[炒]</small> | 咖哩花椰<br><small>花椰菜、胡蘿蔔[炒]</small>     | 有機菜  | 日式味噌湯<br><small>味噌、豆腐</small>     | 乳品  | 6           | 2.8        | 2.2       | 3         | 820        |
| 9    | 五  | 糙米飯<br><small>履歷米、糙米</small>      | 嫩雞親子丼<br><small>雞肉、蛋、洋葱[炒]</small>   | 糖醋魚條 X2<br><small>魚條[滷]</small>      | 海帶銀芽<br><small>海帶、豆芽[炒]</small>       | 青菜   | 羅宋湯<br><small>高麗菜、番茄、洋葱</small>   |     | 6           | 2.6        | 3         | 2.8       | 816        |
| 12   | 一  | 白飯<br><small>履歷米</small>          | 椰漿咖哩雞<br><small>雞肉、馬鈴薯、洋葱[炒]</small> | 洋蔥炒蛋<br><small>蛋、洋葱[炒]</small>       | 金茸豆腐<br><small>豆腐、金針菇[炒]</small>      | 青菜   | 關東煮<br><small>白蘿蔔、玉米、凍豆腐</small>  |     | 6           | 2.6        | 3         | 2.8       | 816        |
| 13   | 二  | 紫米飯<br><small>有機米、紫米</small>      | 沙嗲燒肉<br><small>豬肉、沙茶[炒]</small>      | 雞茸玉米<br><small>雞肉、玉米[炒]</small>      | 綜合滷味<br><small>白蘿蔔、豆干、米血[滷]</small>   | 青菜   | 酸辣湯<br><small>豆腐、蛋、竹筍</small>     | 水果  | 6.2         | 2.5        | 2.5       | 3         | 819        |
| 14   | 三  | 酢醬麵<br><small>白麵、絞肉、豆干</small>    | 香烤翅腿 X2<br><small>翅小腿[烤]</small>     | ★旗魚排 X1<br><small>旗魚排[炸]</small>     | 香菇四季豆<br><small>四季豆、紅蘿蔔、香菇[炒]</small> | 有機菜  | 椰香西米露<br><small>西谷米、椰漿</small>    |     | 6.2         | 2.5        | 2.8       | 3         | 827        |
| 15   | 四  | 五穀飯<br><small>履歷米、五穀</small>      | 洋蔥豬排<br><small>豬排、洋葱[炒]</small>      | 田園咖哩<br><small>馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆[炒]</small> | 木耳蒲瓜<br><small>蒲瓜、木耳[炒]</small>       | 有機菜  | 冬瓜薏仁湯<br><small>冬瓜、薏仁</small>     | 乳品  | 6           | 2.6        | 3         | 2.8       | 816        |
| 16   | 五  | 地瓜飯<br><small>履歷米、地瓜</small>      | 回鍋肉片<br><small>豬肉、高麗菜[炒]</small>     | 海苔章魚燒 X2<br><small>章魚燒、海苔[烤]</small> | 白菜冬粉<br><small>白菜、冬粉[炒]</small>       | 有機菜  | 香菇雞湯<br><small>雞丁、香菇</small>      |     | 6           | 2.8        | 2.2       | 3         | 820        |
| 19   | 一  | 紅藜飯<br><small>履歷米、紅藜</small>      | 腰果雞丁<br><small>雞丁、腰果[炒]</small>      | 香菇肉燥<br><small>香菇、絞肉[蒸]</small>      | 紅絲高麗<br><small>高麗菜、紅蘿蔔[炒]</small>     | 青菜   | 味噌蛋花湯<br><small>味噌、豆腐、蛋</small>   |     | 6.2         | 2.5        | 2.5       | 3         | 819        |
| 20   | 二  | 白飯<br><small>履歷米</small>          | 佛蒙特咖哩<br><small>豬肉、馬鈴薯、洋葱[炒]</small> | 螞蟻上樹<br><small>冬粉、高麗菜[炒]</small>     | 筍燴豆腐<br><small>豆腐、竹筍[炒]</small>       | 青菜   | 南瓜濃湯<br><small>南瓜、馬鈴薯、奶粉</small>  | 水果  | 6           | 3          | 2         | 2.6       | 812        |
| 21   | 三  | 白飯<br><small>有機米</small>          | 蘿蔔燉肉<br><small>豬肉、蘿蔔[滷]</small>      | 蔬菜鍋貼 X2<br><small>鍋貼[烤]</small>      | 白菜滷<br><small>白菜、肉皮[滷]</small>        | 有機菜  | 肉骨茶湯<br><small>凍豆腐、蘿蔔、豬肉骨</small> |     | 6           | 2.6        | 2.2       | 3         | 805        |
| 22   | 四  | 松露白醬麵<br><small>麵、奶油、松露醬</small>  | ★香酥雞翅<br><small>雞翅[炸]</small>        | 京醬甜不辣<br><small>甜不辣、洋葱[炒]</small>    | 雙色花椰<br><small>花椰菜、木耳[炒]</small>      | 有機菜  | 紫菜蛋花湯<br><small>海帶芽、蛋</small>     | 乳品  | 6           | 3          | 2         | 2.6       | 812        |
| 23   | 五  | 糙米飯<br><small>履歷米、糙米</small>      | 西式燉肉<br><small>豬肉、馬鈴薯[炒]</small>     | 焗烤雞丁<br><small>雞丁、馬鈴薯、起司[烤]</small>  | 鮮燴蒲瓜<br><small>蒲瓜、紅蘿蔔[炒]</small>      | 有機菜  | 巧達濃湯<br><small>馬鈴薯、洋菇、奶粉</small>  |     | 6.2         | 2.5        | 2.5       | 3         | 819        |
| 26   | 一  | 五穀飯<br><small>履歷米、五穀</small>      | 避風塘燒雞<br><small>雞丁、杏鮑菇、蒜酥[炒]</small> | 番茄炒蛋<br><small>蛋、番茄[炒]</small>       | 豆皮高麗<br><small>高麗菜、豆皮[炒]</small>      | 青菜   | 白菜肉絲湯<br><small>白菜、豬肉絲</small>    |     | 6           | 2.6        | 3         | 2.8       | 816        |
| 27   | 二  | 胚芽飯<br><small>履歷米、胚芽</small>      | ★香酥翅腿 X2<br><small>翅小腿[炸]</small>    | 田園咖哩<br><small>馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆[炒]</small> | 銀芽三絲<br><small>豆芽、紅蘿蔔、木耳[炒]</small>   | 青菜   | 竹筍排骨湯<br><small>竹筍、排骨</small>     | 水果  | 6           | 2.8        | 2.2       | 3         | 820        |
| 28   | 三  | 南洋炒飯<br><small>履歷米、三色豆、鳳梨</small> | 壽喜燒肉<br><small>豬肉、柴魚[炒]</small>      | 蔬菜餡餅<br><small>餡餅[烤]</small>         | 焗烤起司<br><small>馬鈴薯、花椰菜、起司[烤]</small>  | 青菜   | 養生雞湯<br><small>雞丁、紅棗</small>      |     | 6           | 2.6        | 2.2       | 3         | 805        |
| 29   | 四  | 胚芽飯<br><small>履歷米、胚芽</small>      | 回鍋肉片<br><small>豬肉、高麗菜[炒]</small>     | 海苔章魚燒 X2<br><small>章魚燒、海苔[烤]</small> | 鮮燴黃瓜<br><small>黃瓜、紅蘿蔔[炒]</small>      | 有機菜  | 地瓜芋圓湯<br><small>地瓜、芋圓</small>     | 乳品  | 6           | 2.6        | 2.2       | 3         | 805        |
| 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  | 2 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\*

營養師：林嘉瑜(營養師證字第008917號)

|         | 日期 | 星期      | 主食                                    | 主菜1                                    | 副菜1                                   | 副菜2                                        | 青菜       | 湯品                                     | 副品      | 營養成分     |          |          |          |          |          |
|---------|----|---------|---------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|----------|----------------------------------------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|         |    |         |                                       |                                        |                                       |                                            |          |                                        |         | 全蛋<br>品質 | 豆腐<br>品質 | 蔬菜<br>品質 | 豆類<br>品質 | 水果<br>品質 | 其他<br>品質 |
| 國中<br>部 | 1  | 四       | 糙米飯<br><small>白米、糙米</small>           | 親子雞肉丼<br><small>雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒</small>  | 韭香肉絲甜條x3<br><small>甜條(主)、韭菜/炒</small> | 高麗炒鴻喜菇<br><small>甘藍(主)、鴻喜菇、時蔬/炒</small>    | 有機<br>青菜 | 山粉圓甜湯<br><small>山粉圓</small>            | 豆漿      | 6        | 2.9      | 1.8      | 2.9      | 1        | 873      |
|         | 2  | 五       | 五穀飯<br><small>白米、五穀米</small>          | 瓜仔肉燥<br><small>豬肉、南瓜/燒</small>         | ★卡啦雞翅x1<br><small>雞肉(主)/炸</small>     | 螞蟻上樹<br><small>甘藍(主)、冬菇、時蔬、絞肉/炒</small>    | 有機<br>青菜 | 四神湯<br><small>大薏仁、時蔬、豬肉、四神湯包</small>   |         | 6        | 2.9      | 1.9      | 3        | 0        | 820      |
|         | 5  | 一       | 地瓜飯<br><small>白米、地瓜</small>           | 沙茶肉柳<br><small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>      | 麥香雞x1<br><small>雞肉(主)/燒</small>       | 白菜滷<br><small>大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒</small>       | 綠色<br>青菜 | 海芽薑絲湯<br><small>海帶芽、薑</small>          |         | 6        | 2.9      | 2        | 2.7      | 0        | 809      |
|         | 6  | 二       | 白飯<br><small>白米</small>               | 咖哩雞<br><small>雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒</small>   | 肉絲炒干片<br><small>豆干、豬肉/炒</small>       | 什錦黃瓜<br><small>大黃瓜(主)、時蔬、豬肉/燒</small>      | 綠色<br>青菜 | 奇亞籽麥茶<br><small>麥茶、奇亞籽</small>         | 水果      | 6        | 2.7      | 2.2      | 3        | 1        | 873      |
|         | 7  | 三<br>蔬食 | 有機白飯<br><small>有機米</small>            | 蕃茄炒蛋<br><small>雞蛋、蕃茄/炒</small>         | 蔬食燒豬<br><small>豬肉、時蔬/燒</small>        | 脆炒鮮筍<br><small>竹筍(主)、時蔬、豬肉/炒</small>       | 有機<br>青菜 | 肉骨茶湯<br><small>白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包</small>     |         | 6        | 2.8      | 2        | 2.9      | 0        | 811      |
|         | 8  | 四       | 焗烤<br>蕃茄肉醬麵<br><small>麵、絞肉、時蔬</small> | 醬燒豬排x1<br><small>豬排(主)/燒</small>       | 地瓜酥餅x1<br><small>地瓜酥/燒</small>        | 黃金脆薯x4<br><small>薯條/燒</small>              | 有機<br>青菜 | 玉米濃湯<br><small>玉米、胡蘿蔔、雞蛋</small>       | 保久<br>乳 | 6        | 2.9      | 1.8      | 2.9      | 1        | 873      |
|         | 9  | 五       | 雜糧飯<br><small>白米、雜糧米</small>          | 焗醬燉雞<br><small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>      | 無骨排骨酥x3<br><small>豬肉/燒</small>        | 南瓜油豆腐<br><small>油豆腐(主)、南瓜、豬肉/燒</small>     | 有機<br>青菜 | 味噌湯<br><small>板豆腐、味噌、時蔬</small>        |         | 6        | 2.9      | 1.9      | 3        | 0        | 820      |
|         | 12 | 一       | 芝麻飯<br><small>白米、芝麻</small>           | 壽喜燒豬<br><small>豬肉、時蔬/燒</small>         | 香燒雞排x1<br><small>雞排/燒</small>         | 高麗炒肉絲<br><small>甘藍(主)、豬肉、時蔬/炒</small>      | 綠色<br>青菜 | 米粉湯<br><small>米粉、時蔬、豬肉</small>         |         | 6        | 2.9      | 2        | 2.7      | 0        | 809      |
|         | 13 | 二       | 白飯<br><small>白米</small>               | 豆豉燒雞<br><small>雞肉(主)、時蔬、豆豉/炒</small>   | 叉燒肉x4<br><small>豬肉(主)/燒</small>       | 金菇什錦羹<br><small>大白菜(主)、時蔬、金針菇、豬肉/炒</small> | 綠色<br>青菜 | 山藥排骨湯<br><small>山藥、排骨、時蔬</small>       | 水果      | 6        | 2.7      | 2.2      | 3        | 1        | 873      |
| 高中<br>部 | 14 | 三       | 白飯<br><small>白米</small>               | 蘿蔔燒豬<br><small>豬肉、蘿蔔/燒</small>         | 蕃茄豆腐<br><small>豆腐、蕃茄/炒</small>        | 韭香銀芽<br><small>綠豆芽(主)、韭菜/炒</small>         | 綠色<br>青菜 | 綠豆薏仁湯<br><small>綠豆、薏仁</small>          |         | 6        | 2.8      | 2        | 2.9      | 0        | 811      |
|         | 15 | 四       | 香菇油飯<br><small>長糯米、豬肉、時蔬</small>      | 香滷雞翅x1<br><small>雞肉(主)/油</small>       | 海苔花枝丸x1<br><small>花枝丸、海苔/油</small>    | 佛跳牆<br><small>大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒</small>       | 有機<br>青菜 | 榨菜肉絲湯<br><small>榨菜、豬肉</small>          | 保久<br>乳 | 6        | 2.9      | 1.8      | 2.9      | 0        | 813      |
|         | 16 | 五       | 薏仁飯<br><small>白米、薏仁</small>           | 洋蔥豬排x1<br><small>豬肉(主)、洋葱/油</small>    | 酸甜雞<br><small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>      | 彩繪玉米<br><small>玉米、時蔬/炒</small>             | 綠色<br>青菜 | 海芽蛋花湯<br><small>海帶芽、雞蛋、薑</small>       |         | 6        | 3        | 2        | 2.8      | 0        | 821      |
|         | 19 | 一       | 香鬆飯<br><small>白米、香鬆</small>           | 咖哩豬<br><small>豬肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒</small>   | 麥克雞塊x2<br><small>雞塊/燒</small>         | 鮮炒花椰肉絲<br><small>花椰、豬肉、時蔬/炒</small>        | 綠色<br>青菜 | 玉米鮮蔬湯<br><small>玉米、時蔬</small>          |         | 6        | 2.9      | 2        | 2.7      | 0        | 809      |
|         | 20 | 二       | 白飯<br><small>白米</small>               | 普羅旺斯燉雞<br><small>雞肉、時蔬、香料/燒</small>    | 絞肉豆腐<br><small>豆腐、時蔬、豬肉/燒</small>     | 絲瓜粉絲煲<br><small>絲瓜、冬粉、時蔬/燒</small>         | 綠色<br>青菜 | 大滷湯<br><small>板豆腐、木耳、胡蘿蔔、豬肉、雞蛋</small> | 水果      | 6        | 2.7      | 2.2      | 3        | 1        | 873      |
|         | 21 | 三       | 白飯<br><small>白米</small>               | 京醬肉絲<br><small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>      | 卡啦雞排x1<br><small>雞排/炸</small>         | 家常油豆腐<br><small>油豆腐、豬肉/燒</small>           | 綠色<br>青菜 | 仙草茶<br><small>仙草汁、全穀雜糧類</small>        |         | 6        | 2.8      | 2        | 2.9      | 0        | 811      |
|         | 22 | 四       | 炸醬麵<br><small>白油麵、豬肉、豆干</small>       | 烤雞排x1<br><small>雞排/燒</small>           | 鮮肉鍋貼x1<br><small>鍋貼/燒</small>         | 蘿蔔佃煮<br><small>白蘿蔔(主)、時蔬/油</small>         | 有機<br>青菜 | 筍香湯<br><small>竹筍、豬肉</small>            | 保久<br>乳 | 6        | 2.9      | 1.8      | 2.9      | 1        | 873      |
|         | 23 | 五       | 糙米飯<br><small>白米、糙米</small>           | 塔香雞丁<br><small>雞肉(主)、九層塔/燒</small>     | 滷味滷蛋x1<br><small>雞蛋(主)、豆干/油</small>   | 茄汁肉醬洋芋<br><small>豬肉、洋芋、蕃茄醬/燒</small>       | 綠色<br>青菜 | 味噌小魚湯<br><small>板豆腐、味噌、時蔬、小魚乾</small>  |         | 6        | 3        | 2        | 2.8      | 0        | 821      |
| 國中<br>部 | 26 | 一       | 地瓜飯<br><small>白米、地瓜</small>           | 泰式椰奶雞<br><small>雞肉(主)、時蔬、椰漿粉/燒</small> | 紅燒獅子頭x1<br><small>獅子頭、時蔬/燒</small>    | 塔香寬粉<br><small>時蔬、寬粉、九層塔/炒</small>         | 綠色<br>青菜 | 蘿蔔湯<br><small>白蘿蔔、豬肉</small>           |         | 6        | 2.9      | 2        | 2.7      | 0        | 809      |
|         | 27 | 二       | 白飯<br><small>白米</small>               | 糖醋肉片<br><small>豬肉、時蔬/燒</small>         | 燒烤雞翅x1<br><small>三鶩翅/燒</small>        | 彩蔬銀芽<br><small>綠豆芽、時蔬/炒</small>            | 綠色<br>青菜 | 蕃茄蛋花湯<br><small>蕃茄、雞蛋</small>          | 水果      | 6        | 2.7      | 2.2      | 3        | 1        | 873      |
|         | 28 | 三       | 有機白飯<br><small>有機米</small>            | 脆瓜雞丁<br><small>雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒</small>   | 玉米炒蛋<br><small>雞蛋、玉米/炒</small>        | 瓠瓜木須<br><small>瓠瓜、木耳、豬肉/炒</small>          | 綠色<br>青菜 | 酸辣湯<br><small>板豆腐、木耳、胡蘿蔔、豬肉、雞蛋</small> |         | 6        | 2.8      | 2        | 2.9      | 0        | 811      |
|         | 29 | 四       | 五穀飯<br><small>白米、五穀米</small>          | 蜜汁燒肉<br><small>豬肉、時蔬/燒</small>         | ★鹽酥雞x3<br><small>雞肉(主)/炸</small>      | 麻婆豆腐<br><small>豆腐、絞肉、蔥/燒</small>           | 有機<br>青菜 | 珍珠冬瓜<br><small>珍珠、冬瓜</small>           | 保久<br>乳 | 6        | 2.9      | 1.8      | 2.9      | 1        | 873      |