

臺北市私立延平中學 114 年 6 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)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (千卡)
2	一	糙米飯 履歷米、糙米	壽喜燒肉 豬肉、時蔬	柴魚蒸蛋 蛋、三色豆	白菜滷 白菜、紅蘿蔔	青菜	肉骨茶湯 白菜、豆皮、排骨	6	2.6	3	2.8	816
3	二	雜糧飯 履歷米、雜糧	佛蒙特咖哩 豬肉、洋葱	蔬菜鍋貼 X2 鍋貼	黃瓜金針菇 黃瓜、金針菇	青菜	黑糖山粉圓 黑糖、山粉圓	6.2	2.5	2.5	3	819
4	三	畢業典禮										
5	四	酢醬麵 麵、絞肉、豆干	★旗魚排 旗魚排	叉燒包 叉燒包	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔	有機菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、油豆腐	乳品 6	2.6	2.2	3	805
6	五	燕麥飯 履歷米、燕麥	沙嗲燒肉 豬肉、沙茶	焗烤雞丁 雞丁、起司	香菇花椰 花椰菜、香菇	青菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、洋葱	6	2.8	2.2	3	820
9	一	五穀飯 履歷米、五穀	腰果雞丁 雞丁、腰果	蔬菜鍋貼 X2 鍋貼	什錦蒲瓜 木耳、蒲瓜	青菜	白菜肉絲湯 白菜、豬肉絲	6	3	2	2.6	812
10	二	松露白醬麵 麵、奶油、松露醬	黑椒豬排 豬排、洋葱	香菇燒賣 X2 燒賣	綜合滷味 白蘿蔔、豆干、海帶	青菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、奶粉	水果 6.3	2.5	2	3	814
11	三	糙米飯 履歷米、糙米	糖醋里肌 肉角、洋葱	脆瓜仔肉 豬絞肉、脆瓜	鐵板豆芽 綠豆芽、紅蘿蔔	有機菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	6.2	2.5	2.8	3	827
12	四	白飯 履歷米	醬爆肉絲 肉絲、洋葱	麻婆豆腐 豆腐、絞肉	咖哩三色 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆	有機菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	乳品 6	2.6	2.2	3	805
13	五	地瓜飯 履歷米、地瓜	★唐揚炸雞 X3 雞肉	日式蒸蛋 蛋、三色豆	白菜冬粉 白菜、冬粉	有機菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	6	3	2	2.6	812
16	一	義式肉醬麵 麵、絞肉、三色豆	香烤雞翅 X1 雞翅	★地瓜薯條 薯條	高麗豆皮 高麗菜、生豆皮	青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6.3	2.5	2	3	814
17	二	五穀飯 履歷米、五穀	洋釀翅腿 X2 翅小腿	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜	玉米炒蛋 蛋、玉米	青菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、蛋	水果 6.2	2.5	2.8	3	827
18	三	白飯 履歷米	蘑菇豬柳 豬柳、蘑菇	海帶滷味 海帶、豆干、貢丸	蛋酥白菜 蛋酥、白菜	有機菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	6	2.6	2.2	3	805
19	四	胚芽飯 履歷米、胚芽	佛蒙特咖哩 豬肉、洋葱	豬肉餡餅 X2 餡餅	筍燴豆腐 油豆腐、鮮筍	有機菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	乳品 6	2.6	2.2	3	805
20	五	糙米飯 履歷米、糙米	回鍋肉片 豬肉、高麗菜	豆干燒雞 雞肉、豆干	銀芽三絲 豆芽、紅蘿蔔、木耳	有機菜	香菇雞湯 雞丁、香菇	6	3	2	2.6	812
23	一	紅藜飯 履歷米、紅藜	避風塘燒雞 雞丁、杏鮑菇、蒜酥	肉燥鵪鶉 X1 豬肉、鵪鶉	鮮菇四季豆 四季豆、紅蘿蔔、鮮菇	青菜	酸辣湯 豆腐、蛋、竹筍	6.2	2.5	2.5	3	819
24	二	五穀飯 履歷米、五穀	鮮菇燒肉 鮮菇、豬肉	番茄炒蛋 蛋、番茄	木耳黃瓜 黃瓜、木耳	青菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	水果 6	2.8	2.2	3	820
25	三	白飯 履歷米	三杯雞 雞肉、九層塔	京醬甜不辣 甜不辣、洋葱	時蔬冬粉 時蔬、冬粉	青菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔、貢丸	6	2.6	2.2	3	805
26	四	燕麥飯 履歷米、燕麥	西式燉肉 豬肉、馬鈴薯	雞茸玉米 雞肉、玉米	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔	有機菜	椰香西米露 椰漿、西谷米	乳品 6.3	2.5	2	3	814
27	五	炒烏龍麵 麵、香菇、肉絲	★香酥翅腿 X2 翅小腿	香菇燒賣 X2 燒賣	關東什錦燒 蘿蔔、甜不辣、油豆腐	青菜	味噌蛋花湯 味噌、豆腐、蛋	6.2	2.5	2.5	3	819
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		1 次	12 次	7 次	20 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

		主 食		主 菜 1		副 菜 1		副 菜 2		青 菜		湯 品		副 品		全 日 食 譜 概 況						
日期	星期															全日 總量	白米 量(公)	肉類 量(公)	蔬菜 量(公)	水果 量(公)	大麥 量(公)	熱能 量(kcal)
國中 部	2	一	香鬆飯 白米、香鬆	蔥爆肉絲 豬肉(主)、蔥、時蔬/炒	★鹽酥雞×3 雞肉/炸	白菜什錦 大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒	綠色 青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑、豬肉					6	2.9	2	2.7	0	809				
	3	二	白飯 白米	親子雞肉井 雞肉、時蔬、雞蛋/燒	咕咕肉 豬肉/燒	家常油腐 油腐、時蔬/燒	綠色 青菜	珍珠冬瓜 珍珠、冬瓜塊		水果	6	2.7	2.2	3	1	873						
	4	三	未供餐																			
	5	四	香菇油飯 長糯米、菇、時蔬	蒜香豬排×1 豬肉(主)、蒜/油	肉燥滷蛋×1 雞蛋、豬肉/油	脆炒鮮筍 竹筍(主)、時蔬、豬肉/炒	有機 青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉		豆漿	6	2.9	1.8	2.9	0	813						
	6	五	薏仁飯 白米、薏仁	滷雞排×1 雞排/油	豬肉炒甜不辣 甜不辣、豬肉/炒	蔥燒豆腐 板豆腐、豬肉、蔥/燒	有機 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉			6	3	2	2.8	0	821						
高中 部	9	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	咖哩豬 豬肉、時蔬、咖哩粉/燒	雞塊×2 雞塊/燒	脆炒大瓜 大黃瓜、豬肉/炒	綠色 青菜	冬粉翅羹湯 冬粉翅、時蔬、豬肉			6	2.9	2	2.7	0	809						
	10	二	白飯 白米	醬瓜燒雞 雞肉(主)、醬瓜/燒	蒜香燒肉 豬肉/燒	佛跳牆 大白菜、豬肉/炒	綠色 青菜	綠豆湯 綠豆		水果	6	2.7	2.2	3	1	873						
	11	三	白飯 白米	冰糖豬腳 豬肉(主)、豬腳、時蔬、冰糖/燒	★鹽酥雞×3 雞肉/炸	鴻喜菇高麗 甘藍(主)、時蔬、鴻喜菇/炒	綠色 青菜	米粉湯 米粉、豬肉			6	2.8	2	2.9	0	811						
	12	四	炸醬麵 白油麵、豆干、豬肉	醬燒大排×1 豬排/燒	海苔花枝丸×1 花枝丸、海苔/油	彩蔬銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	有機 青菜	筍片湯 竹筍、豬肉		保久乳	6	2.9	1.8	2.9	1	873						
	13	五	胚芽飯 白米、胚芽米	醬燒肉片 豬肉(主)、時蔬/燒	滷雞翅×1 三鶩翅/油	麻婆豆腐 豆腐、蔥、豬肉/燒	綠色 青菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋			6	2.9	1.9	3	0	820						
	16	一	地瓜飯 白米、地瓜	三杯雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒	肉絲炒干片 豆干(主)、時蔬、豬肉/炒	金菇蒲瓜 蒲瓜(主)、時蔬、金針菇/炒	綠色 青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬、豬肉			6	2.9	2	2.7	0	809						
	17	二	白飯 白米	瓜仔肉燥 豬肉(主)、臘瓜/燒	★炸雞排×1 雞排/炸	田園玉米 玉米粒、時蔬、豬肉/炒	綠色 青菜	紫菜薑絲湯 紫菜、薑		水果	6	2.7	2.2	3	1	873						
	18	三	白飯 白米	香料燉雞 雞肉(主)、時蔬/燉	咖哩肉醬洋芋 馬鈴薯、絞肉、時蔬、咖哩粉/燒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔(主)、時蔬/燒	綠色 青菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽、麥茶			6	2.8	2	2.9	0	811						
	19	四	什錦炒飯 白米、時蔬、豬肉	滷雞翅×1 雞肉(主)/油	鮮肉鍋貼×1 鍋貼/燒	芹香海絲 白干絲、海帶絲、豬肉、芹菜/炒	有機 青菜	酸辣湯 板豆腐、時蔬、雞蛋、豬肉、烏醋		保久乳	6	2.9	1.8	2.9	0	813						
	20	五	五穀飯 白米、五穀米	蘿蔔燒肉 豬肉(主)、時蔬/燒	絞肉油腐 油腐、絞肉/燒	白菜滷 大白菜、豬肉、時蔬/炒	綠色 青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋、板豆腐			6	3	2	2.8	0	821						
國中 部	23	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	塔香豬柳 豬肉(主)、時蔬/炒	酸甜雞 雞肉、時蔬/燒	韭香銀芽 綠豆芽、韭菜、時蔬/炒	綠色 青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶丸			6	2.9	2	2.7	0	809						
	24	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、時蔬、咖哩粉/燒	紅燒獅子頭×1 獅子頭、時蔬/燒	塔香寬粉 甘藍、時蔬、寬粉/炒	綠色 青菜	味噌湯 傳統豆腐、時蔬、海帶芽、味噌		水果	6	2.7	2.2	3	1	873						
	25	三	有機白飯 白米	豉汁肉片 豬肉(主)、豆豉/燒	BBQ滷翅腿×1 雞肉/油	脆炒鮮筍 竹筍(主)、胡蘿蔔、木耳、豬肉/炒	有機 青菜	海芽蛋花湯 海芽、雞蛋、薑			6	2.8	2	2.9	0	811						
	26	四	焗烤 蕃茄肉醬麵 麵、豬肉、時蔬	義式烤雞排×1 雞肉/燒	地瓜酥餅×1 地瓜酥餅/燒	雙色花椰 花椰(主)、時蔬、豬肉/炒	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						
	27	五	糙米飯 白米、糙米	筍香控肉 豬肉(主)、時蔬/燒	滷味滷蛋×1 水煮蛋(主)、海帶絲/油	大醬豆腐 板豆腐(主)、豬肉、蔥/燒	有機 青菜	山粉圓甜湯 山粉圓			6	3	2	2.8	0	821						

國中
部

高中
部

國中
部