

臺北市私立延平中學暑期輔導 114 年 7、8 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
益
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 (仟卡)
7/7	一	高中部	酢醬麵 麵、絞肉、豆干	香雞排 ★雞排炸	叉燒包 X1 叉燒包蒸	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨		6.2	2.5	2.5	3	819
8	二		胚芽飯 履歷米、胚芽	和風燒肉 豬肉、洋葱炒	唐揚炸雞 ★雞丁炸	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳炒	青菜	紅豆薏仁湯 紅豆、薏仁	水果	6.2	2.5	2.8	3	827
9	三		白飯 履歷米	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯、洋葱炒	珍味蝦卷 X1 蝦卷烤	竹筍肉絲 竹筍、肉絲炒	青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		6	3	2	2.6	812
10	四		芝麻飯 履歷米、芝麻	糖醋里肌 豬肉、洋葱炒	柴魚蒸蛋 蛋、三色豆蒸	咖哩花椰 花椰菜、胡蘿蔔炒	青菜	日式味噌湯 味噌、豆腐	乳品	6	2.8	2.2	3	820
11	五		糙米飯 履歷米、糙米	嫩雞親子丼 雞肉、蛋、洋葱炒	糖醋魚條 X2 魚條燴	海帶銀芽 海帶、豆芽炒	青菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、洋葱		6	2.6	3	2.8	816
14	一	國中部	鳳梨肉鬆飯 履歷米、鳳梨、肉鬆	腰果雞丁 雞丁、腰果炒	紅糟魚條x2 ★魚條炸	三色玉米 玉米(主)、紅蘿蔔、青豆炒	青菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓		6	2.6	3	2.8	816
15	二		五穀飯 履歷米、五穀	香烤翅腿x2 翅腿烤	番茄炒蛋 蛋、番茄炒	芋香冬粉 高麗菜、冬粉、芋頭燴	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	水果	6.2	2.5	2.5	3	819
16	三		紅藜飯 履歷米、紅藜	金喜肉排 豬排燴	日式蒸蛋 蛋、三色豆蒸	海帶豆干 蘿蔔、海帶、豆干燴	青菜	酸辣湯 豆腐、豬肉絲、竹筍		6.2	2.5	2.8	3	827
17	四		地瓜飯 履歷米、地瓜	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯蒸	香烤雞肉卷 X1 雞肉烤	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、木耳炒	青菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐	乳品	6	2.6	3	2.8	816
18	五		紫米飯 履歷米、紫米	黑胡椒豬柳 豬柳、洋葱炒	海苔花枝丸 花枝丸燴	泡菜豆腐煲 泡菜、凍豆腐蒸	青菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉		6	2.8	2.2	3	820
21	一	國中部	白飯 履歷米	三杯雞 雞肉、九層塔炒	府城蝦卷 X1 蝦卷烤	咖哩粉絲 高麗菜、冬粉炒	青菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片		6.2	2.5	2.5	3	819
22	二		燕麥飯 履歷米、燕麥	洋釀翅腿x2 翅小腿燴	醋溜魚條 X2 魚條、洋葱燴	蛋酥白菜滷 白菜、蛋蒸	青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	水果	6	3	2	2.6	812
23	三		大阪燒炒麵 麵、洋葱、肉絲	卡啦雞排 ★雞排炸	糖霜鬆餅 鬆餅燴	綜合滷味 白蘿蔔、豆干、烏蛋燴	青菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、甜不辣		6	2.6	2.2	3	805
24	四		芝麻飯 履歷米、芝麻	梅干扣肉 豬肉、梅干炒	唐揚炸雞 ★雞丁炸	柴魚佃煮 白蘿蔔、油豆腐蒸	青菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	乳品	6	3	2	2.6	812
25	五		酢醬麵 麵、絞肉、豆干	起司豬排 ★豬肉排炸	叉燒包 X1 叉燒包蒸	蝦米胡瓜 蝦米、胡瓜炒	青菜	蔬菜蛋花湯 白菜、蛋		6.2	2.5	2.5	3	819
28	一	高中部	炒烏龍麵 烏龍麵、肉絲、高麗菜	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔燴	小籠包 X1 小籠包蒸	鮮燴黃瓜 黃瓜燴	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、奶粉		6	2.6	3	2.8	816
29	二		紫米飯 履歷米、紫米	椰漿咖哩雞 雞肉、馬鈴薯蒸	旗魚排 ★魚排炸	白菜滷 肉皮、白菜炒	青菜	酸辣湯 鮮筍、肉絲、豆腐	水果	6	2.8	2.2	3	820
30	三		海苔香鬆飯 履歷米、香鬆	洋葱豬排 豬排燴	玉米烤餅 玉米餅烤	香菇花椰 花椰菜、香菇炒	青菜	關東煮 白蘿蔔、玉米		6	2.6	2.2	3	805
31	四		五穀飯 履歷米、五穀	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉炒	香烤雞肉卷 雞肉烤	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜炒	青菜	帶芽蛋花湯 海帶芽、蛋	乳品	6	2.6	2.2	3	805
8/1	五		糙米飯 履歷米、糙米	宮保雞丁 雞肉、洋葱炒	菜脯蛋 蛋、菜脯炒	木耳胡瓜 胡瓜、木耳炒	青菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片		6.2	2.5	2.5	3	819
4	一	高中部	燕麥飯 履歷米、燕麥	迷迭香烤雞 雞排烤	綜合滷味 豆干、白蘿蔔、米血燴	雙色花椰 花椰菜、青花菜炒	青菜	養生雞湯 雞丁、紅棗		6.2	2.5	2.8	3	827
5	二		香菇油飯 糯米、香菇、肉絲	蒲燒鯛魚 鯛魚烤	茶葉蛋 蛋燴	高麗培根 高麗菜、培根炒	青菜	羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、番茄	水果	6	3	2	2.6	812
6	三		五穀飯 履歷米、五穀	黃金炸雞 ★雞肉炸	三杯油豆腐 油豆腐、九層塔燴	奶油玉米 玉米、紅蘿蔔炒	青菜	蘑菇濃湯 蘑菇、馬鈴薯、奶粉		6	2.8	2.2	3	820
7	四		紅藜飯 履歷米、紅藜	蔥燒豬排 豬排燴	芋頭餅 雞塊 ★芋頭餅、雞塊炸	銀芽肉絲 豆芽菜、豬肉絲炒	青菜	白玉貢丸湯 白蘿蔔、貢丸	乳品	6.3	2.5	2	3	814
8	五		糙米飯 履歷米、糙米	糖醋雞柳 雞肉、洋葱炒	日式蒸蛋 蛋、三色豆蒸	什錦炒年糕 年糕、高麗菜炒	青菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓		6	2.8	2.2	3	820
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	12 次	25 次	4 次	4 次	0 次	9 次		5 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	副菜	湯品	副品	全日 供應	豆漿 量(公)	蔬菜 (公)	肉類 (公)	蛋類 (公)	水果 (公)	熱量 (大卡)
國中 部	7	一	香Q白飯	★酥炸雞翅 雞翅/炸	洋蔥炒甜不辣 甜不辣(主)、洋蔥/炒	蕃茄豆腐 豆腐(主)、蕃茄/燴	綠色 青菜 榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		6	3	1.8	2.8	0	816
	8	二	香Q白飯	鐵路豬排 豬排/滷	干片炒肉絲 豆干、豬肉/炒	螞蟻上樹 甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒	綠色 青菜 蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉	水果	6	2.8	2	2.8	1	866
	9	三	香Q白飯	塔香燒雞 雞肉、時蔬、九層塔/燴	柴魚蒸蛋 雞蛋/蒸	家常油腐 油豆腐、時蔬/炒	綠色 青菜 羅宋湯 蕃茄、馬鈴薯、雞肉、時蔬		6	2.8	1.8	2.8	0	801
	10	四	什錦炒飯	五香燒肉 豬肉(主)、油豆腐/燴	雞米花 雞肉/燴	鴻喜菇高麗 甘藍(主)、鴻喜菇、時蔬/炒	綠色 青菜 味噌湯 板豆腐、時蔬、味噌	豆漿	6.2	2.8	2	2.8	1	880
	11	五	香Q白飯	椰汁雞丁 雞肉、時蔬、椰菜粉/燴	粉叉燒 豬肉/燴	什錦黃瓜 大黃瓜、時蔬/炒	綠色 青菜 黑糖粉條 黑糖、粉條		6	2.8	2	2.8	0	806
高中 部 + 老師	14	一	香Q白飯	香燒豬排 豬排/燴	絞肉豆腐 豆腐、絞肉/燴	脆炒竹筍 竹筍(主)、時蔬/炒	綠色 青菜 紫菜湯 紫菜		6.5	3	1.7	2.8	0	849
	15	二	香Q白飯	卡啦雞 雞肉/炸	肉燥干丁 豬肉、豆干/燴	芹香海絲 海帶絲、白干絲、芹菜/炒	綠色 青菜 玉米鮮蔬湯 玉米、時蔬	水果	6	2.8	2	2.8	1	866
	16	三	香Q白飯	梅干扣肉 豬肉(主)、梅干菜/燴	麥香雞 麥香雞/燴	客家小炒 豆干(主)、豬肉、時蔬/炒	綠色 青菜 山粉圓甜湯 山粉圓		6	3	1.8	2.8	0	816
	17	四	肉絲 炒米粉	香滷雞排 雞排/滷	肉燥滷蛋 雞蛋、豬肉/滷	金菇蒲瓜 蒲瓜、金針菇/炒	綠色 青菜 筍香湯 竹筍、雞肉	保久 乳	6	2.8	2	2.8	1	866
	18	五	香Q白飯	醬燒肉片 豬肉、時蔬/燴	★鹽酥雞 鹽酥雞/炸	家常油腐 油豆腐、時蔬/燴	綠色 青菜 蘑菇濃湯 蘑菇、洋蔥、馬鈴薯、時蔬		6	2.8	2	2.8	0	806
	21	一	香Q白飯	三杯雞 雞肉(主)、時蔬/燴	柳葉魚 柳葉魚/燴	什錦寬粉 甘藍(主)、寬粉、時蔬、雞肉/炒	綠色 青菜 綠豆湯 綠豆		6	2.8	2	2.8	0	806
	22	二	香Q白飯	蔥爆肉絲 豬肉(主)、蔥/炒	糖醋雞球 雞肉、時蔬/炒	鮮菇高麗 甘藍、菇/炒	綠色 青菜 柴魚鮮蔬湯 時蔬、柴魚	水果	6	2.8	1.8	2.8	1	861
	23	三	香Q白飯	脆瓜燒雞 雞肉(主)、脆瓜/燴	咖哩洋芋 馬鈴薯、時蔬/燴	肉絲干片 豆干、豬肉/炒	綠色 青菜 肉骨茶湯 白蘿蔔、肉骨茶包、雞肉		6	3	2	3	0	830
	24	四	雞肉絲飯	壽喜燒肉 豬肉(主)、洋蔥、時蔬/燴	滷雞翅 雞翅/滷	地瓜酥餅 地瓜餅(主)/燴	綠色 青菜 古早味米粉湯 雞肉、米粉、油豆腐	保久 乳	6	2.8	2	2.8	1	866
	25	五	香Q白飯	冰糖豬腳 豬肉、豬腳、時蔬/燴	番茄炒蛋 雞蛋、蕃茄/炒	田園玉米 玉米、時蔬/炒	綠色 青菜 大瓜湯 大黃瓜、豬肉		6	2.8	2	2.8	0	806
國中 部	28	一	香Q白飯	咖哩雞 雞肉、時蔬/燴	滷甜片 甜不辣/滷	蘿蔔佃煮 白蘿蔔、雞肉/滷	綠色 青菜 味噌湯 豆腐、時蔬、味噌		6	2.8	2	2.8	0	806
	29	二	香Q白飯	筍香燒肉 豬肉、筍干/燴	柴魚蒸蛋 雞蛋/蒸	大溪黑豆干 豆干/滷	綠色 青菜 海芽薑絲湯 海帶芽、薑	水果	6	2.8	2.1	2.8	1	869
	30	三	香Q白飯	無骨雞排 雞排/燴	麻婆豆腐 板豆腐(主)、豬肉/燴	彩蔬銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	綠色 青菜 酸辣湯 豆腐、時蔬、雞肉		6.2	2.8	2	2.8	0	820
	31	四	DIY古早味 肉燥麵	醬燒大排 豬排/燴	五香肉燥 豬肉、豆干、時蔬/燴	白菜滷 大白菜、時蔬/滷	綠色 青菜 蘿蔔湯 白蘿蔔、雞肉	保久 乳	6	2.8	1.8	2.8	1	861
	8/1	五	香Q白飯	塔香燒雞 雞肉、時蔬、九層塔/燴	蒜香肉條 豬肉/燴	關東煮 白蘿蔔、時蔬/滷	綠色 青菜 奇亞籽麥茶 奇亞籽、麥茶包		6	2.8	1.8	2.8	0	801
	8/4	一	香Q白飯	菲力雞排 雞排/滷	瓜仔肉燥 豬肉(主)、脆瓜/燴	螞蟻上樹 甘藍、冬粉、時蔬/炒	綠色 青菜 冬瓜珍珠 珍珠、冬瓜糖		6	2.8	2	2.8	0	806
	8/5	二	香Q白飯	壽喜燒豬 豬肉、時蔬/炒	卡啦雞排 雞排/炸	麻婆豆腐 板豆腐、雞肉、蔥/燴	綠色 青菜 紫菜湯 紫菜、薑	水果	6	2.8	2.1	2.8	1	869
	8/6	三	香Q白飯	焗醬燉雞 雞肉、時蔬/燴	茶葉蛋 雞蛋/滷	脆炒鮮筍 竹筍、時蔬/炒	綠色 青菜 蕃茄豆腐湯 蕃茄、豆腐		6	2.8	2	2.8	0	806
	8/7	四	香Q白飯	冰糖豬腳 豬肉、豬腳、時蔬/滷	麥香雞 麥香雞/燴	芹香海絲 海帶絲、白干絲、芹菜/炒	綠色 青菜 柴魚鮮蔬湯 時蔬、豬肉、柴魚片	保久 乳	6	2.8	2	2.8	1	866
	8/8	五	香Q白飯	茄汁燉雞 雞肉、時蔬/燴	無骨排骨酥 豬肉/燴	脆炒大瓜 大黃瓜、時蔬/炒	綠色 青菜 榨菜肉絲湯 榨菜、雞肉		6	2.8	2	2.8	0	806