

臺北市私立延平中學 114 年 12 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**



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(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(千卡)	
1	一	紅藜飯 履歷米、紅藜	腰果雞丁 雞丁、腰果炒	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥炒	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、肉皮蒸	青菜	玉米蛋花湯 玉米、蛋	6.2	3	2.2	2.6	831
2	二	胚芽飯 有機米、胚芽	和風燒肉 豬肉、洋蔥炒	雞肉筑前煮 雞肉、蘿蔔、油豆腐燜	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳炒	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	6	3.2	2.5	2.5	835
3	三	香菇油飯 糯米、香菇、肉絲	檸檬雞翅 雞翅燜	蔬菜餡餅 餡餅燜	高麗豆皮 高麗菜、豆皮炒	有機菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	6	2.8	2.5	3	828
4	四	白飯 履歷米	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯、洋蔥炒	炸物雙拼 ★雞米花、布丁酥燜	香菇花椰 花椰菜、香菇燜	有機菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	6.2	3	2.2	3	849
5	五	糙米飯 履歷米、糙米	避風塘燒雞 雞丁、香菇、蒜酥炒	海苔豆腐 海苔、油豆腐燜	海帶銀芽 豆芽菜、海帶炒	有機菜	羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、番茄	6	3	2.8	2.8	841
8	一	五穀飯 履歷米、五穀	★起司豬排 豬排燜	客家小炒 肉絲、豆干燜	紅絲高麗 高麗菜、胡蘿蔔炒	青菜	關東煮 白蘿蔔、豆腐、甜不辣	6	3	2.4	2.8	831
9	二	地瓜飯 履歷米、地瓜	茄汁雞丁 雞丁、番茄醬炒	洋蔥肉絲 肉絲、洋蔥燜	鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳燜	青菜	酸辣湯 竹筍、豬肉絲、豆腐	6	2.8	2.5	3	828
10	三	義式肉醬麵 麵、絞肉、三色豆	蒜味雞塊 雞塊燜	波浪薯條 X4 ★薯條燜	香菇四季豆 四季豆、紅蘿蔔、香菇燜	青菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	6.2	3	2.4	2.7	841
11	四	燕麥飯 履歷米、燕麥	回鍋肉片 豬肉、高麗菜炒	肉燥鵝蛋 豬肉、鵝蛋燜	什錦冬粉 高麗菜、冬粉炒	有機菜	椰香西米露 西谷米、椰漿	6.3	3	2.4	2.6	843
12	五	胚芽飯 履歷米、胚芽	腰果雞丁 雞肉、腰果炒	海苔章魚燒 X2 章魚燒、海苔燜	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥炒	青菜	香菇雞湯 雞丁、香菇	6	3.2	2.2	2.6	832
15	一	紫米飯 履歷米、紫米	洋釀翅腿 X2 翅小腿燜	日式蒸蛋 蛋、三色豆燜	時蔬肉絲 時蔬、肉絲炒	青菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、柴魚	6	3.2	2.5	3	858
16	二	海苔香鬆飯 履歷米、香鬆	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔燜	綜合滷味 豆干、米血、貢丸、海帶燜	什錦鮮菇 杏鮑菇、豆薯炒	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	6.2	2.8	2.5	2.8	833
17	三	香菇油飯 糯米、香菇、肉絲	★脆皮雞排 雞排燜	香菇燒賣 X2 燒賣蒸	什錦蒲瓜 木耳、蒲瓜炒	青菜	燒仙草 仙草、芋圓	6.2	2.8	2.3	2.8	823
18	四	五穀飯 履歷米、五穀	黑椒豬排 豬排、洋蔥燜	焗烤起司 馬鈴薯、青花菜、起司燜	筍燴豆腐 油豆腐、竹筍燜	有機菜	帶芽蛋花湯 海帶芽、蛋	6	3	2.3	3	823
19	五	白飯 履歷米	椰漿咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥炒	炸物雙拼 ★雞米花、布丁酥燜	雙色花椰 青花菜、花椰菜炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、奶粉	6.2	2.8	2.5	3	842
22	一	炸醬麵 麵、絞肉、豆干	芝麻雞丁 雞丁、芝麻炒	叉燒包 叉燒包燜	豆皮高麗 高麗菜、豆皮炒	青菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲	6	3	2.8	2.6	832
23	二	糙米飯 履歷米、糙米	★起司豬排 豬排燜	番茄炒蛋 蛋、番茄炒	香菇四季豆 四季豆、紅蘿蔔、香菇燜	青菜	養生雞湯 雞丁、紅棗	6	3.2	2.4	2.8	846
24	三	五穀飯 有機米、五穀	奶油雞丁 雞丁、馬鈴薯、洋蔥炒	白菜獅子頭 獅子頭、白菜燜	雙色花椰 青花菜、花椰菜炒	有機菜	桂圓八寶粥 桂圓、紅豆、綠豆、麥片	6	2.8	2.8	2.8	826
25	四	行憲紀念日										
26	五	燕麥飯 履歷米、燕麥	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉炒	海苔章魚燒 X2 章魚燒、海苔燜	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜炒	有機菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6.3	2.8	2.6	2.8	842
29	一	糙米飯 履歷米、糙米	醬爆肉絲 肉絲、洋蔥炒	雞肉卷 雞肉卷燜	什錦蒲瓜 木耳、蒲瓜炒	青菜	鮮筍雞湯 雞丁、竹筍	6	3.2	2.5	2.6	840
30	二	日式烏龍麵 麵、肉絲、洋蔥	★香雞排 雞排燜	玉米烤餅 玉米餅燜	蛋酥白菜 白菜、紅蘿蔔、蛋	青菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	6.2	2.8	2.6	2.8	835
31	三	燕麥飯 有機米、燕麥	筍干燒肉 豬肉、筍干燜	焗烤雞丁 馬鈴薯、雞丁、起司燜	泰式寬粉 豆芽、寬粉、花生粉炒	有機菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔、貢丸	6.2	2.8	2.6	2.8	835
		豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	副菜魚肉海鮮類	油炸類				甜湯	
高中部		4次	6次	9次	1次	1次	4次				2次	
國中部		6次	6次	10次	2次	1次	3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	全蛋雞腿(份)	豆腐(份)	蛋黃(份)	油(份)	水果/乳品(份)	熱量(大卡)		
高中部	1	一 芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	蠔油香菇雞 <small>雞肉(主)、時蔬、蒜、蠔油/燉</small>	海山醬甜不辣 <small>甜不辣、時蔬/炒</small>	什錦高麗 <small>甘藍(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	綠色青菜	味噌湯 <small>板豆腐、時蔬、味噌</small>		6	2.9	2	2.7	0	809		
	2	二 白飯 <small>白米</small>	豉汁燉肉 <small>豬肉(主)、豆豉、時蔬/燉</small>	酸甜雞 <small>雞肉、時蔬/炒</small>	鮮筍肉絲 <small>竹筍、豬肉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	四神湯 <small>洋蔥仁、時蔬、四神湯包</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873		
	3	三 白飯 <small>白米</small>	塔香雞 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	絞肉豆腐 <small>絞肉、豆腐/炒</small>	彩蔬四季 <small>時蔬、四季豆/炒</small>	綠色青菜	山粉圓甜湯 <small>粉圓</small>		6	2.8	2	2.9	0	811		
	4	四 什錦炒飯 <small>白米、豬肉、時蔬</small>	蒜香肉片 <small>豬肉、時蔬、蒜/炒</small>	滷雞翅x1 <small>雞翅/滷</small>	銀芽雞絲 <small>綠豆芽(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	有機青菜	柴魚鮮蔬湯 <small>白蘿蔔、時蔬、柴魚片</small>	保久乳	6	2.9	1.8	2.9	1	873		
	5	五 雜糧飯 <small>白米、雜糧</small>	普羅旺斯燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬、義大利香料/燉</small>	蒜香肉條x3 <small>豬肉(主)、蒜/炒</small>	木須瓠瓜 <small>瓢瓜(主)、木耳、時蔬/炒</small>	綠色青菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋、蔥</small>		6	2.9	1.9	3	0	820		
國中部	8	一 地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	京醬肉絲 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	香燒雞排x1 <small>雞排/燒</small>	菇燒白菜 <small>大白菜(主)、時蔬、金針菇、豬肉/滷</small>	綠色青菜	冬瓜珍珠 <small>冬瓜塊、珍珠</small>		6	2.9	2	2.7	0	809		
	9	二 白飯 <small>白米</small>	泡菜肉片 <small>豬肉(主)、蒜、時蔬/炒</small>	★鹽酥雞x3 <small>鹽酥雞/炸</small>	綜合滷味 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/滷</small>	綠色青菜	羅宋湯 <small>時蔬、蕃茄、豬肉</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873		
	10	有機白飯 <small>有機白米</small>	燒烤雞翅x1 <small>三節翅/燒</small>	肉燥咖哩 <small>豬肉、時蔬、咖哩粉/炒</small>	鴻喜菇高麗 <small>甘藍、蒜、時蔬/炒</small>	有機青菜	大滷湯 <small>筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、豬肉</small>		6	2.8	2	2.9	0	811		
	11	蕃茄肉醬義大利麵 <small>義大利麵、雞肉、時蔬、番茄醬</small>	香燒豬排x1 <small>豬排/燒</small>	雞塊x1 <small>雞塊/炸</small>	薯條x3 <small>薯條/炸</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋</small>	豆漿	6	2.9	1.8	2.9	0	813		
	12	五 糙米飯 <small>白米、糙米</small>	筍香扣肉 <small>豬肉(主)、筍/燒</small>	BBQ滷翅腿x1 <small>翅腿/滷</small>	紅燒油腐 <small>油豆腐、時蔬/炒</small>	有機青菜	大瓜湯 <small>大西瓜、豬肉</small>		6	3	2	2.8	0	821		
	15	一 香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	焗汁燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燉</small>	肉絲炒干片 <small>雞肉、豆干、時蔬/炒</small>	佛跳牆 <small>大白菜、雞肉、時蔬/燉</small>	綠色青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包</small>		6	2.9	2	2.7	0	809		
	16	二 白飯 <small>白米</small>	蔥爆豬柳 <small>豬肉、時蔬/炒</small>	雞米花x3 <small>雞肉/炸</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽(主)、時蔬/炒</small>	綠色青菜	蕃茄鮮蔬湯 <small>蕃茄、時蔬、雞肉</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873		
	17	三 白飯 <small>白米</small>	麻油雞 <small>雞肉(主)、時蔬、麻油/燉</small>	滷蛋豆干x1 <small>雞蛋、豆干/滷</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔、豬肉、時蔬/滷</small>	有機青菜	酸辣湯 <small>木耳、筍、胡蘿蔔、雞肉、雞蛋</small>		6	2.8	2	2.9	0	811		
	18	四 香菇油飯 <small>長糯米、雞肉、蒜</small>	糖醋雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	鮮肉鍋貼x1 <small>鍋貼/炸</small>	鮮菇大瓜 <small>大瓜、蒜、時蔬/炒</small>	有機青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑</small>	保久乳	6	2.9	1.8	2.9	1	873		
	19	五 糙米飯 <small>白米、糙米</small>	冰糖燒豬 <small>豬肉、時蔬、冰糖/燉</small>	滷雞翅x1 <small>三節翅/滷</small>	豆薯炒肉絲 <small>豆薯(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	有機青菜	紅豆湯圓 <small>紅豆、湯圓</small>		6	3	2	2.8	0	821		
高中部	22	一 芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	蔥爆肉絲 <small>雞肉(主)、蔥/炒</small>	麥香雞x1 <small>雞肉/炸</small>	雙色花椰 <small>花椰菜(主)、時蔬/炒</small>	綠色青菜	味噌小魚湯 <small>板豆腐、小魚乾、味噌</small>		6	2.9	2	2.7	0	809		
	23	二 白飯 <small>白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燉</small>	叉燒肉x3 <small>雞肉/燉</small>	田園玉米 <small>玉米粒、時蔬/炒</small>	綠色青菜	冬粉翅羹湯 <small>冬粉、時蔬</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873		
	24	三 白飯 <small>白米</small>	蘿蔔燒豬 <small>豬肉(主)、蘿蔔、時蔬/燉</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋、蕃茄/炒</small>	螞蟻上樹 <small>甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	奇亞籽麥茶 <small>奇亞籽、麥茶包</small>		6	2.8	2	2.9	0	811		
	25	四	行憲紀念日													
	26	五 五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	瓜仔肉燥 <small>豬肉、時蔬/炒</small>	★無骨雞排x1 <small>雞排/炸</small>	海帶干絲 <small>海帶絲、白干絲、豬肉/炒</small>	綠色青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、雞肉</small>		6	3	2	2.8	0	821		
	29	一 地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	三杯雞 <small>雞肉、時蔬/燉</small>	大醬肉燥燒豆腐 <small>豆腐、絞肉/燉</small>	白菜滷 <small>大白菜、豬肉/滷</small>	綠色青菜	米粉湯 <small>米粉、豬肉</small>		6	2.8	2	2.9	0	811		
	30	二 白飯 <small>白米</small>	壽喜燒豬 <small>豬肉、時蔬/炒</small>	蜜汁香干雞 <small>豆干、雞肉、時蔬/炒</small>	紅絲結頭菜 <small>結頭菜、胡蘿蔔、時蔬/炒</small>	綠色青菜	燒仙草 <small>仙草汁、全穀糖</small>	水果	6	2.9	1.8	2.9	1	873		
	31	三 白飯 <small>白米</small>	滷雞腿x1 <small>雞腿/滷</small>	柳葉魚x1 <small>柳葉魚/炸</small>	絲瓜粉絲煲 <small>絲瓜、冬粉/燉</small>	綠色青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>		6	3	2	2.8	0	821		

本菜單含有海鮮、蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。

	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	副菜調理魚肉海鮮	★油炸品	甜湯
國中部	4次	6次	10次	0次	3次	1次	2次
高中部	6次	6次	12次	0次	3次	1次	3次