

臺北市私立延平中學 115 年 3 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)	豆蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(千卡)	
2	一	白飯 <small>履歷米</small>	洋釀翅腿 X2 <small>翅小腿</small>	火腿炒蛋 <small>火腿、蛋</small>	麻油杏菇 <small>杏鮑菇、豆薯</small>	青菜	日式味噌湯 <small>味噌、豆腐</small>	6	3.2	2.5	3	858
3	二	胚芽飯 <small>履歷米、胚芽</small>	佛蒙特咖哩 <small>豬肉角、馬鈴薯、洋葱</small>	京醬甜不辣 <small>甜不辣</small>	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</small>	6.2	2.8	2.5	2.8	833
4	三	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	和風燒肉 <small>豬肉片、柴魚</small>	日式蒸蛋 <small>蛋、魚板</small>	白菜獅子頭 <small>獅子頭、白菜</small>	青菜	紅豆湯圓 <small>紅豆、湯圓</small>	6.2	2.8	2.3	2.8	823
5	四	燕麥飯 <small>履歷米、燕麥</small>	茄汁雞丁 <small>雞肉、洋葱</small>	黃金柳葉魚 <small>柳葉魚</small>	銀芽三絲 <small>豆芽菜、胡蘿蔔、木耳</small>	有機菜	羅宋湯 <small>高麗菜、番茄、洋葱</small>	6.2	3	2.2	3	849
6	五	香菇油飯 <small>糯米、香菇、肉絲</small>	西式燉肉 <small>馬鈴薯、豬肉</small>	烤物雙拼 <small>花枝丸、蝦卷</small>	木耳胡瓜 <small>胡瓜、木耳</small>	青菜	蔬菜蛋花湯 <small>高麗菜、蛋</small>	6	3	2.8	2.8	841
9	一	白飯 <small>履歷米</small>	咖哩雞丁 <small>雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔</small>	肉燥滷蛋 <small>豬絞肉、滷蛋</small>	黃瓜蝦球 <small>黃瓜、蝦球</small>	青菜	關東煮 <small>白蘿蔔、玉米、凍豆腐</small>	6	3	2.4	2.8	831
10	二	胚芽飯 <small>有機米、胚芽</small>	沙嗲燒肉 <small>豬肉、洋葱</small>	糖醋魚丁 <small>魚丁、洋葱</small>	關東什錦燒 <small>蘿蔔、貢丸、油豆腐</small>	青菜	燒仙草 <small>仙草、芋圓</small>	6	2.8	2.5	3	828
11	三	義式肉醬麵 <small>麵、番茄、絞肉</small>	香酥雞排 <small>★雞排</small>	玉米烤餅 <small>玉米餅</small>	高麗豆皮 <small>高麗菜、豆皮</small>	有機菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯、奶粉</small>	6.2	3	2.4	2.7	841
12	四	紫米飯 <small>履歷米、紫米</small>	鐵路豬排 <small>豬排</small>	雞肉筑前煮 <small>雞肉、蘿蔔、油豆腐</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔、肉皮</small>	有機菜	羅宋湯 <small>高麗菜、番茄、洋葱</small>	6.3	3	2.4	2.6	843
13	五	地瓜飯 <small>履歷米、地瓜</small>	腰果雞丁 <small>雞丁、腰果</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋葱</small>	筍燴豆腐 <small>豆腐、竹筍</small>	有機菜	蘿蔔貢丸湯 <small>白蘿蔔、貢丸</small>	6	3.2	2.2	2.6	832
16	一	香菇油飯 <small>糯米、香菇、肉絲</small>	洋釀翅腿 X2 <small>翅小腿</small>	沙茶玉米 <small>玉米、馬鈴薯</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</small>	6	3.2	2.5	3	858
17	二	肉鬆飯 <small>履歷米、肉鬆</small>	蔥爆燒肉 <small>豬肉、蔥</small>	檸檬雞柳條 <small>★雞肉 X2</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜</small>	青菜	白菜肉絲湯 <small>白菜、肉絲</small>	6.2	2.8	2.5	2.8	833
18	三	白飯 <small>有機米</small>	佛蒙特咖哩 <small>豬肉、馬鈴薯</small>	蜜汁魚丁 <small>魚丁、洋葱</small>	焗烤起司 <small>馬鈴薯、青花菜、起司</small>	有機菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、奶粉</small>	6.2	2.8	2.3	2.8	823
19	四	胚芽飯 <small>履歷米、胚芽</small>	和風燒肉 <small>豬肉、洋葱</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small>	什錦豆芽 <small>豆芽、豆皮、紅蘿蔔</small>	有機菜	酸辣湯 <small>豆腐、豬肉絲、竹筍</small>	6	3	2.3	3	823
20	五	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	茄汁雞丁 <small>雞肉、洋葱</small>	香菇肉燥 <small>香菇、豬絞肉</small>	鮮燴蒲瓜 <small>蒲瓜、紅蘿蔔</small>	有機菜	地瓜芋圓湯 <small>地瓜、芋圓</small>	6.2	2.8	2.5	3	842
23	一	五穀飯 <small>履歷米、五穀</small>	避風塘燒雞 <small>雞丁+香菇+蒜酥</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small>	木耳黃瓜 <small>黃瓜、木耳</small>	青菜	關東煮 <small>白蘿蔔、玉米、甜不辣</small>	6	3	2.8	2.6	832
24	二	什錦炒烏龍 <small>麵、肉絲、高麗菜</small>	壽喜燒肉 <small>豬肉、洋葱、柴魚</small>	玉米烤餅 <small>玉米餅</small>	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇</small>	青菜	桂圓八寶粥 <small>糯米、紅豆、綠豆、桂圓</small>	6	3.2	2.4	2.8	846
25	三	海苔香鬆飯 <small>履歷米、香鬆</small>	★黃金炸雞 <small>雞排</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、豬絞肉</small>	時蔬肉片 <small>時蔬、豬肉</small>	青菜	紫菜肉絲湯 <small>海帶芽、肉絲</small>	6.2	3	2.2	2.6	831
26	四	白飯 <small>履歷米</small>	椰漿咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、洋葱</small>	★紅糟魚條 X2 <small>魚條</small>	白菜冬粉 <small>白菜、冬粉</small>	有機菜	味噌豆腐湯 <small>味噌、豆腐</small>	6	2.8	2.8	2.8	826
27	五	酢醬麵 <small>麵、絞肉、豆干</small>	蘿蔔燉肉 <small>豬肉角、蘿蔔</small>	叉燒包 <small>叉燒包</small>	鮮筍肉絲 <small>竹筍、肉絲</small>	青菜	養生雞湯 <small>雞丁、紅棗</small>	6.3	2.8	2.6	2.8	842
30	一	紫米飯 <small>履歷米、紫米</small>	起司雞排 <small>★雞排</small>	咖哩三色 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆</small>	泡菜年糕 <small>泡菜、年糕</small>	青菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>	6	3.2	2.5	2.6	840
31	二	夏威夷炒飯 <small>履歷米、鳳梨、洋葱</small>	黑胡椒豬排 <small>豬排</small>	焗烤起司 <small>馬鈴薯、青花菜、起司</small>	綜合滷味 <small>蘿蔔、豆干、米血</small>	青菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>	6.2	2.8	2.6	2.8	835
		豬肉	雞肉	新鮮食材	調理食品	副菜魚肉海鮮類	油炸類	甜湯				
高中部		6 次	6 次	12 次	2 次	2 次	3 次	3 次				
國中		5 次	5 次	10 次	2 次	2 次	2 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	奶品	全蛋雞塊(份)	豆腐(份)	魚肉(份)	蛋黃(份)	油類(份)	水果/乳品(份)	熱量(大卡)
國中部	2	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	塔香沙茶豬 <small>豬肉(主)、時蔬、九層塔、沙茶/炒</small>	麥克雞塊x2 <small>雞塊/烤</small>	家常油腐 <small>油腐、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	椰香西米露 <small>西米露、椰漿粉</small>		6	2.9	2	2.7	0	809
	3	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/炒</small>	肉燥滷蛋x1 <small>雞蛋(主)、豬肉/油</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	柴魚鮮蔬湯 <small>白蘿蔔、柴魚、豬肉</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
	4	三	有機白飯 <small>有機米</small>	筍香焗肉 <small>豬肉(主)、竹筍/炒</small>	蜜汁雞球 <small>雞肉、時蔬/炒</small>	玉米毛豆 <small>玉米(主)、毛豆/炒</small>	有機 青菜	酸辣湯 <small>竹筍、豬肉、木耳、板豆腐、雞蛋</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
	5	四	雞肉絲飯 <small>白米、雞肉</small>	滷雞排x1 <small>雞肉(主)/油</small>	蒜香肉條x3 <small>雞肉、蒜/炒</small>	白菜滷 <small>大白菜(主)、時蔬/油</small>	有機 青菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄、雞蛋</small>	保久乳	6	2.9	1.8	2.9	1	873
	6	五	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	烤雞排x1 <small>雞排(主)/烤</small>	大醬絞肉豆腐 <small>板豆腐(主)、豬肉/炒</small>	脆炒大瓜 <small>大萵瓜(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	有機 青菜	海芽薑絲湯 <small>海芽、薑</small>		6	2.9	1.9	3	0	820
	高中部	9	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	馬鈴薯燉肉 <small>雞肉(主)、馬鈴薯、胡蘿蔔、洋葱/燉</small>	麥香雞x1 <small>雞肉(主)/炸</small>	什錦寬粉 <small>甘藍、寬粉、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	味噌小魚湯 <small>味噌、板豆腐、小魚、時蔬</small>		6	2.9	2	2.7	0
10		二	白飯 <small>白米</small>	焗醬燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燉</small>	西魯肉 <small>大白菜、豬肉、時蔬/炒</small>	韭香甜不辣x3 <small>甜不辣(主)、韭菜花、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	羅宋湯 <small>豬肉、蕃茄、洋葱、時蔬</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
11		三	藜麥飯 <small>白米、藜麥</small>	★卡啦雞排x1 <small>雞排/炸</small>	京醬肉絲 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	鮮蔬花椰 <small>花椰菜(主)、雞肉、時蔬/炒</small>	有機 青菜	鮮筍湯 <small>竹筍、豬肉</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
12		四	蕃茄肉醬 義大利麵 <small>義大利麵、雞肉、時蔬、番茄</small>	滷翅腿x2 <small>翅腿/油</small>	地瓜餅x1 <small>地瓜餅/烤</small>	波浪薯條x3 <small>薯條/烤</small>	有機 青菜	玉米濃湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋</small>	保久乳	6	2.9	1.8	2.9	1	873
13		五	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	冰糖豬腳 <small>豬腳(主)、豬蹄、冰糖/油</small>	酸甜雞 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	海帶干絲 <small>海帶絲(主)、白干絲、豬肉、芥菜/炒</small>	有機 青菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		6	3	2	2.8	0	821
16		一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	三杯雞 <small>雞肉(主)、九層塔、時蔬/炒</small>	肉絲炒干片 <small>豆干、豬肉/炒</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔、時蔬/油</small>	綠色 青菜	紫菜薑絲湯 <small>紫菜、薑絲</small>		6	2.9	2	2.7	0	809
17		二	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	泡菜豬肉 <small>豬肉(主)、大白菜、洋葱、大蒜/炒</small>	★唐揚炸雞x3 <small>雞肉/炸</small>	螞蟻上樹 <small>甘藍(主)、冬菇、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
18		三	白飯 <small>白米</small>	蠔油雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋液(主)/蒸</small>	金菇蒲瓜 <small>蒲瓜(主)、時蔬、金針菇/炒</small>	綠色 青菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆、紫米</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
19		四	招牌油飯 <small>長糯米、豬肉、時蔬</small>	蔥爆肉絲 <small>豬肉(主)、蔥/炒</small>	醬燒翅腿x2 <small>翅腿/炒</small>	三角薯餅x1 <small>薯餅/烤</small>	有機 青菜	冬粉翅羹湯 <small>豬肉、時蔬、冬粉翅</small>	保久乳	6	2.9	1.8	2.9	1	873
20		五	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	茄汁燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	海苔花枝丸x1 <small>花枝丸、海苔絲/油</small>	白菜什錦 <small>大白菜(主)、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>		6	3	2	2.8	0	821
國中部	23	一	紫米飯 <small>白米、紅豆</small>	日式燒肉 <small>雞肉(主)/燒</small>	香燒雞排x1 <small>雞排/燒</small>	玉米肉末 <small>玉米粒(主)、雞肉/炒</small>	綠色 青菜	米粉湯 <small>米粉、時蔬</small>		6	2.9	2	2.7	0	809
	24	二	白飯 <small>白米</small>	蘿蔔燒雞 <small>雞肉(主)、白蘿蔔、胡蘿蔔/炒</small>	糖醋豬 <small>豬肉、時蔬/炒</small>	竹筍三絲 <small>竹筍(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	綠色 青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
	25	三	有機白飯 <small>有機米</small>	咖哩豬 <small>豬肉(主)、時蔬、咖哩粉/炒</small>	BBQ翅小腿x2 <small>翅小腿/油</small>	佛跳牆 <small>大白菜、時蔬、豬肉/炒</small>	有機 青菜	日式味噌湯 <small>豆腐、時蔬、味噌</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
	26	四	炸醬麵 <small>白油麵、絞肉、豆干</small>	香滷雞排x1 <small>雞排/烤</small>	玉米香酥餅x1 <small>玉米餅/烤</small>	銀芽雞絲 <small>綠豆芽、雞肉/炒</small>	有機 青菜	大滷湯 <small>豬肉絲、板豆腐、雞蛋、黑木耳、筍絲</small>	保久乳	6	2.9	1.8	2.9	1	873
	27	五	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	梅干扣肉 <small>豬肉(主)、梅干菜/煎</small>	滷味滷蛋x1 <small>雞蛋、豆干/油</small>	麻婆豆腐 <small>板豆腐(主)、豬肉、炒</small>	有機 青菜	蕃茄蔬菜湯 <small>蕃茄、洋葱、時蔬</small>		6	3	2	2.8	0	821
	30	一	紅豆飯 <small>白米、紅豆</small>	脆瓜雞 <small>雞肉、時蔬、脆瓜/炒</small>	紅燒肉x3 <small>豬肉/烤</small>	白菜年糕 <small>時蔬、豬肉、年糕/炒</small>	綠色 青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>		6	2.9	2	2.7	0	809
	31	二	白飯 <small>白米</small>	燒烤雞腿x1 <small>雞腿/烤</small>	南瓜肉燥燒油腐 <small>油腐(主)、南瓜/炒</small>	蒜香炒高麗菜 <small>高麗菜(主)、蒜、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873

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	7次	5次	12次	0次	3次	0次	2次
高中部	5次	5次	10次	0次	5次	2次	2次