

❁ 臺北市私立延平中學 115 年 4 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)
		主菜	副菜	主副菜	主副菜	主副菜	湯品	湯品					
1	三	芝麻飯 <small>履歷米、芝麻</small>	香酥雞排 <small>★雞塊炸</small>	肉燥滷蛋 <small>豬絞肉、蛋、洋葱</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜、木耳</small>	青菜	玉米排骨湯 <small>玉米、排骨</small>		6.5	3	2.2	3.2	879
2	四	香菇油飯 <small>糯米、香菇、肉絲</small>	沙嗲燒肉 <small>豬肉片、洋葱、沙茶</small>	雞肉筑前煮 <small>雞肉、油豆腐、蘿蔔</small>	麻油杏菇 <small>杏鮑菇、豆薯</small>	有機菜	鮮筍雞湯 <small>雞胸丁、鮮筍</small>	乳品	6.3	3	2.2	3.2	865
3	五	清明節連假											
7	二	燕麥飯 <small>履歷米、燕麥</small>	避風塘燒雞 <small>雞丁、杏菇、蒜酥</small>	綜合滷味 <small>蘿蔔、豆干、海帶</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、紅蘿蔔、木耳</small>	青菜	羅宋湯 <small>高麗菜、馬鈴薯、番茄</small>	水果	6.5	3.4	2	3.2	904
8	三	焗烤肉醬麵 <small>麵、洋葱、起司</small>	黑椒豬排 <small>豬肉排</small>	波浪薯條 X4 <small>薯條</small>	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇</small>	有機菜	蔬菜蛋花湯 <small>大白菜、蛋</small>		6.2	3	2.2	3	849
9	四	海苔香鬆飯 <small>履歷米、香鬆</small>	唐揚炸雞 X3 <small>★雞胸丁炸</small>	肉燥滷蛋 <small>豬絞肉、蛋、洋葱</small>	什錦冬粉 <small>蔬菜、冬粉</small>	有機菜	地瓜芋圓湯 <small>地瓜、◎芋圓</small>	乳品	6.3	3	2.2	3.2	865
10	五	五穀飯 <small>履歷米 80g、五穀 10g</small>	糖醋魚丁 X2 <small>魚丁</small>	嫩雞親子丼 <small>雞肉、蛋、洋葱</small>	海帶銀芽 <small>豆芽菜、海帶絲</small>	有機菜	關東煮 <small>白蘿蔔、玉米、油豆腐</small>		6.5	3.2	2.2	3	885
13	一	胚芽飯 <small>履歷米、胚芽</small>	洋釀翅腿 X2 <small>翅小腿</small>	回鍋肉片 <small>豬肉、高麗菜</small>	洋葱炒蛋 <small>蛋、洋葱</small>	青菜	肉骨茶湯 <small>排骨、凍豆腐、蘿蔔</small>		6.5	3	2.2	3.2	861
14	二	白飯 <small>履歷米</small>	醬爆肉絲 <small>豬肉絲、洋葱、豆瓣醬</small>	烤物雙拼 <small>花枝丸、蝦卷</small>	胡瓜金針菇 <small>金針菇、胡瓜</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</small>	水果	6.4	3.2	2	3.5	896
15	三	夏威夷炒飯 <small>履歷米、鳳梨、洋葱</small>	蔥燒雞塊 <small>骨腿丁、薑、豆瓣醬</small>	碎瓜仔肉 <small>豬絞肉、花瓜</small>	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇</small>	有機菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>		6.2	3.4	1.8	3	869
16	四	燕麥飯 <small>履歷米、燕麥</small>	椰漿咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、洋葱</small>	柴魚蒸蛋 <small>蛋、柴魚</small>	高麗豆皮 <small>高麗菜、豆皮</small>	有機菜	柴魚味噌湯 <small>味噌、豆腐、洋葱</small>	乳品	6.6	3	2	3.4	890
17	五	紅藜飯 <small>履歷米、紅藜</small>	蘿蔔燉肉 <small>蘿蔔、豬肉</small>	★吐魷魚條 X2 <small>魚條</small>	蛋酥白菜 <small>白菜、紅蘿蔔、蛋</small>	有機菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、奶粉</small>		6.4	3.5	2.5	3.2	917
20	一	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	奶油雞丁 <small>雞肉、奶粉、洋葱</small>	烤物雙拼 <small>布丁酥、雞米花</small>	蘿蔔佃煮 <small>蘿蔔、凍豆腐</small>	青菜	椰香西米露 <small>西谷米、椰漿</small>		6.2	3	2.2	3	849
21	二	白飯 <small>履歷米</small>	佛蒙特咖哩 <small>馬鈴薯、豬肉</small>	京醬甜不辣 <small>甜不辣</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜</small>	青菜	帶芽蛋花湯 <small>海帶芽、蛋</small>	水果	6.4	2.8	1.9	3	841
22	三	海苔香鬆飯 <small>履歷米、香鬆</small>	焗烤雞丁 <small>馬鈴薯、雞丁、起司</small>	綜合滷味 <small>白蘿蔔、豆干、米血</small>	蛋酥白菜 <small>蛋酥、白菜</small>	青菜	酸辣湯 <small>豆腐、豬肉絲、竹筍</small>		6.5	3	1.8	3.5	883
23	四	五穀飯 <small>履歷米、五穀</small>	洋葱豬排 <small>豬排</small>	洋葱炒蛋 <small>蛋、洋葱</small>	銀芽三絲 <small>綠豆芽、紅蘿蔔、木耳</small>	有機菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔、排骨</small>	乳品	6.5	3	2.2	3.2	879
24	五	酢醬麵 <small>麵、絞肉、豆干</small>	香酥雞排 <small>★雞排炸</small>	叉燒包 <small>叉燒包</small>	什錦蒲瓜 <small>木耳、蒲瓜</small>	青菜	白菜肉絲湯 <small>白菜、肉絲</small>		6.3	3.2	2	3	866
27	一	地瓜飯 <small>履歷米、地瓜</small>	西式燉肉 <small>馬鈴薯、豬肉</small>	烤雞肉卷 <small>雞肉卷</small>	鮮菇四季豆 <small>四季豆、香菇</small>	青菜	香菇雞湯 <small>雞胸丁、香菇</small>		6.2	3	2	3	844
28	二	焗烤肉醬麵 <small>麵、洋葱、起司</small>	滷雞排 <small>雞排</small>	蟹黃燒賣 X2 <small>燒賣</small>	白菜獅子頭 <small>白菜、紅蘿蔔、獅子頭</small>	青菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>	水果	6	3.2	2.2	3.2	859
29	三	胚芽飯 <small>履歷米、胚芽</small>	鮮菇燒肉 <small>杏鮑菇、豬肉</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、青花菜</small>	青菜	蘑菇濃湯 <small>馬鈴薯、洋菇、奶粉</small>		6.4	2.8	1.9	3	841
30	四	白飯 <small>履歷米</small>	三杯雞 <small>雞肉、九層塔、薑</small>	旗魚排 <small>★旗魚排炸</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜、木耳</small>	有機菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>	乳品	6.3	3	1.7	3.2	853
		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		5次	6次	11次	2次	1次		3次	2次				
國中部		3次	5次	9次	2次	1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	副品	全蛋	豆腐	蛋黃	油脂	水果/	熱量	
									(份)	(份)	(份)	(份)	乳品	(大卡)	
1	三	有機白飯 <small>有機米</small>	壽喜燒豬肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	柴魚蒸蛋 <small>雞蛋(主)、柴魚/蒸</small>	鮮筍什錦 <small>竹筍(主)、時蔬/炒</small>	有機青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑、豬肉</small>		6	2.8	2	2.9	0	811	
2	四	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	絞肉豆腐 <small>豆腐、絞肉/燒</small>	彩蔬花椰 <small>花椰、時蔬/炒</small>	有機青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>	保久乳	6	2.9	1.8	2.9	1	873	
3	五	兒童節補假不供餐													
6	一	清明節補假不供餐													
7	二	白飯 <small>白米</small>	豉汁燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、豆豉/燒</small>	茄汁肉醬洋芋 <small>馬鈴薯、時蔬、豬肉、番茄醬/燒</small>	客家小炒 <small>豆干(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	仙草茶 <small>仙草汁、全穀糖稀</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873	
8	三	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	醬爆豬柳 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	★炸雞排×1 <small>雞排/炸</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽、時蔬/炒</small>	綠色青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>		6	2.8	2	2.9	0	811	
9	四	炸醬麵 <small>白油麵、絞肉、時蔬</small>	滷豬排×1 <small>豬排/滷</small>	麥克雞塊×1 <small>雞塊/燒</small>	地瓜酥餅×1 <small>地瓜餅/燒</small>	有機青菜	味噌湯 <small>豆腐、時蔬、味噌</small>	保久乳	6	2.9	1.8	2.9	0	813	
10	五	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	香燒雞排×1 <small>雞排/燒</small>	肉燥滷蛋×1 <small>雞蛋(主)、豬肉/滷</small>	白菜滷 <small>大白菜、時蔬、豬肉/滷</small>	綠色青菜	海芽蛋花湯 <small>紫菜、雞蛋</small>		6	3	2	2.8	0	821	
13	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	瓜仔肉燥 <small>豬肉(主)、地瓜/炒</small>	滷雞排×1 <small>雞排(主)/滷</small>	關東煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/滷</small>	綠色青菜	大瓜湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>		6	2.9	2	2.7	0	809	
14	二	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	蠔油香菇雞 <small>雞肉(主)、時蔬、蘑菇/燒</small>	叉燒肉×3 <small>豬肉/燒</small>	什錦寬粉 <small>甘藷(主)、寬粉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	大滷湯 <small>木耳、板豆腐、胡蘿蔔、雞蛋、竹筍</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873	
15	三	白飯 <small>白米</small>	冰糖燒豬 <small>豬肉、冰糖、時蔬/燒</small>	無骨雞排×1 <small>雞排/燒</small>	義式洋芋 <small>洋芋(主)、時蔬、豬肉/燒</small>	綠色青菜	奇亞籽麥茶 <small>奇亞籽、麥茶</small>		6	2.8	2	2.9	0	811	
16	四	招牌油飯 <small>長糯米、豬肉、時蔬</small>	滷雞排×1 <small>雞排/滷</small>	豬肉炒甜條×3 <small>甜條(主)、豬肉/炒</small>	佛跳牆 <small>大白菜(主)、豬肉、時蔬/燒</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	
17	五	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	蒜頭雞 <small>雞肉(主)、蒜/燒</small>	海苔花枝丸×2 <small>花枝丸(主)、海苔/滷</small>	毛豆干丁 <small>豆干、毛豆、時蔬/炒</small>	綠色青菜	筍片湯 <small>筍子、豬肉</small>		6	3	2	2.8	0	821	
20	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	泡菜肉片 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	麥香雞×1 <small>麥香雞(主)/燒</small>	木須瓠瓜 <small>瓠瓜、木耳/炒</small>	綠色青菜	米粉湯 <small>米粉、豬肉、時蔬</small>		6	2.9	2	2.7	0	809	
21	二	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	★炸雞排×1 <small>雞排/炸</small>	咖哩豬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	家常油腐 <small>油豆腐(主)、豬肉、時蔬/滷</small>	綠色青菜	黃芽鮮蔬湯 <small>黃豆芽、時蔬</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873	
22	三	有機白飯 <small>有機米</small>	京醬肉絲 <small>豬肉、時蔬/燒</small>	糖醋雞 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	海帶干絲 <small>海帶絲(主)、白干絲、豬肉/炒</small>	有機青菜	椰香西米露 <small>西米、椰果粉</small>		6	2.8	2	2.9	0	811	
23	四	蕃茄肉醬義大利麵 <small>義大利麵、時蔬、絞肉、番茄醬</small>	香料烤雞排×1 <small>雞排(主)/燒</small>	薯條×5 <small>薯條(主)/燒</small>	彩蔬花椰 <small>花椰菜、時蔬/炒</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	
24	五	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	雞肉井 <small>雞肉、時蔬、雞蛋/燒</small>	蒜香燒肉×3 <small>豬肉/燒</small>	脆炒白菜 <small>大白菜、時蔬/炒</small>	有機青菜	小魚味噌湯 <small>豆腐、時蔬、味噌、小魚乾</small>		6	3	2	2.8	0	821	
27	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	泰式椰奶雞 <small>雞肉(主)、時蔬、椰果粉/燒</small>	無骨排骨酥×3 <small>豬肉/燒</small>	肉絲銀芽 <small>綠豆芽(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	羅宋湯 <small>蕃茄、時蔬、豬肉</small>		6	2.8	2	2.9	0	811	
28	二	芝麻飯 <small>白米、黑芝麻</small>	沙茶塔香豬肉 <small>豬肉(主)、沙茶醬、時蔬/炒</small>	★鹽酥雞×3 <small>鹽酥雞(主)/炸</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、豬肉/燒</small>	綠色青菜	柴魚鮮蔬湯 <small>白蘿蔔、時蔬、柴魚片</small>	水果	6	2.9	1.8	2.9	1	873	
29	三	有機白飯 <small>有機米</small>	三杯雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	肉燥滷蛋×1 <small>雞蛋(主)、豬肉/滷</small>	金菇絲瓜 <small>絲瓜、時蔬、蒜/炒</small>	有機青菜	酸辣湯 <small>板豆腐、時蔬、豬肉</small>		6	3	2	2.8	0	821	
30	四	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	梅干扣肉 <small>豬肉(主)、梅干菜/燒</small>	蜜汁雞丁×3 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	什錦高麗 <small>甘藷、時蔬/炒</small>	有機青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、肉骨茶包、豬肉</small>	保久乳	6	2.9	1.8	2.9	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	6次	5次	11次	0次	3次	2次	1次
高中部	4次	5次	9次	0次	3次	0次	2次