

臺北市私立延平中學 115 年 5 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)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (千卡)	
4	一	糙米飯 履歷米、糙米	佛蒙特咖哩 馬鈴薯、豬肉炒	烤雞肉卷 雞肉卷烤	香菇花椰 花椰菜、香菇蒸	青菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	6.4	3.2	2	3.5	896
5	二	芝麻飯 履歷米、芝麻	避風塘燒雞 雞丁、杏菇、蒜酥炒	綜合滷味 蘿蔔、豆干、海帶燻	金針菇蒲瓜 金針菇、蒲瓜炒	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	6.5	3.4	2	3.2	904
6	三	五穀飯 有機米、五穀	醬爆肉絲 豬肉絲、洋蔥炒	蔬菜鍋貼 X2 鍋貼烤	番茄炒蛋 蛋、番茄炒	有機菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	6.2	3	2.2	3	849
7	四	燕麥飯 履歷米、燕麥	嫩雞親子丼 雞肉、蛋、洋蔥炒	肉燥滷蛋 豬絞肉、蛋燻	鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳燻	有機菜	黑糖山粉圓 黑糖、山粉圓	6.3	3	2.2	3.2	865
8	五	焗烤義大利麵 螺絲麵、絞肉、起司	洋釀翅腿 X2 翅小腿燻	波浪薯條 X4 ★薯條炸	海帶銀芽 豆芽菜、海帶絲炒	有機菜	羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、番茄	6.5	3.2	2.2	3	885
11	一	雜糧飯 履歷米、雜糧	沙嗲燒肉 豬肉片、洋蔥、沙茶炒	金茸豆腐 豆腐、金針菇、南瓜炒	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥炒	青菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、甜不辣	6.5	3	2.2	3.2	861
12	二	紫米飯 履歷米、紫米	腰果雞丁 清肉丁、腰果炒	洋蔥炒蛋 洋蔥、友善蛋炒	胡瓜金針菇 金針菇、胡瓜炒	青菜	酸辣湯 竹筍、豬肉絲、豆腐	6.4	3.2	2	3.5	896
13	三	什錦炒飯 有機米、三色豆	黑椒豬排 豬排燻	蔥燒魚條 X2 魚條燻	香菇四季豆 四季豆、香菇炒	有機菜	椰香西米露 西谷米、椰漿	6.2	3.4	1.8	3	869
14	四	五穀飯 履歷米、五穀	椰漿咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥炒	柴魚蒸蛋 蛋、柴魚燻	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、角肉炒	有機菜	肉骨茶湯 排骨、蘿蔔、凍豆腐	6.6	3	2	3.4	890
15	五	胚芽飯 履歷米、胚芽	蘿蔔燉肉 蘿蔔、豬肉燻	唐揚炸雞 X2 ★雞胸丁炸	白菜滷 白菜、紅蘿蔔燻	有機菜	香菇雞湯 雞丁、香菇	6.4	3.5	2.5	3.2	917
18	一	地瓜飯 履歷米、地瓜	奶油雞丁 雞肉、奶粉、洋蔥炒	烤物雙拼 布丁酥、雞米花烤	鮮菇花椰 花椰菜、鮮菇炒	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	6.2	3	2.2	3	849
19	二	白飯 履歷米	佛蒙特咖哩 馬鈴薯、豬肉炒	蔬菜鍋貼 X2 鍋貼燻	蘿蔔佃煮 蘿蔔、油豆腐燻	青菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	6.4	2.8	1.9	3	841
20	三	香菇油飯 糯米、香菇、肉絲	香酥雞排 ★雞排炸	綜合滷味 白蘿蔔、豆干、米血燻	什錦蒲瓜 木耳、蒲瓜炒	青菜	仙草芋圓湯 燒仙草、芋圓	6.5	3	1.8	3.5	883
21	四	五穀飯 履歷米、五穀	洋蔥豬排 豬排燻	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥炒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜炒	有機菜	帶芽蛋花湯 海帶芽、蛋	6.5	3	2.2	3.2	879
22	五	紅藜飯 履歷米、紅藜	焗烤雞丁 馬鈴薯、雞丁、起司烤	碎瓜仔肉 豬絞肉、花瓜燻	炒大頭菜 結頭菜、木耳炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、菇、蔬菜、奶粉	6.3	3.2	2	3	866
25	一	糙米飯 履歷米、糙米	蘿蔔滷肉 豬肉、蘿蔔燻	烤雞肉卷 雞肉卷烤	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜炒	青菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲	6.2	3	2	3	844
26	二	胚芽飯 履歷米、胚芽	三杯雞 雞肉、九層塔、薑炒	白菜獅子頭 白菜、紅蘿蔔、獅子頭炒	香菇四季豆 四季豆、香菇炒	青菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	6	3.2	2.2	3.2	859
27	三	白飯 履歷米	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉炒	旗魚排 ★旗魚排炸	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳炒	青菜	味噌蛋花湯 味噌、豆腐、蛋	6.4	2.8	1.9	3	841
28	四	酢醬麵 白麵、絞肉	滷雞排 雞排燻	叉燒包 X1 叉燒包燻	鮮筍肉絲 肉絲、竹筍炒	有機菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6.3	3	1.7	3.2	853
29	五	芝麻飯 履歷米、黑芝麻	蔥燒豬排 豬排燻	番茄炒蛋 蛋、番茄炒	高麗冬粉 高麗菜、冬粉炒	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6.4	3.5	2.5	3.2	917
		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	5 次	10 次	0 次	2 次	2 次	2 次				
國中部		5 次	5 次	10 次	0 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	副品	全蛋雞腿(份)	豆腐蛋肉(份)	蛋黃(份)	油脂(份)	水果/乳品(份)	熱量(大卡)
4	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	沙茶肉柳 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	麥香雞x1 <small>雞肉(主)/燒</small>	泡菜油腐 <small>油豆腐(主)、大白菜/燒</small>	綠色青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑</small>		6	2.9	2	2.7	0	809
5	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒</small>	肉絲炒干片 <small>豆干、豬肉/炒</small>	什錦黃瓜 <small>大黃瓜(主)、時蔬、豬肉/燒</small>	綠色青菜	奇亞籽麥茶 <small>麥茶、奇亞籽</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
6	三	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	壽喜燒豬 <small>豬肉、時蔬/燒</small>	五香滷蛋x1 <small>雞蛋/滷</small>	金菇白菜 <small>大白菜(主)、時蔬、金針菇、豬肉/炒</small>	綠色青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
7	四	蕃茄肉醬義大利麵 <small>義大利麵、豬肉、時蔬、蕃茄</small>	烤豬排x1 <small>豬排(主)/燒</small>	虱目魚柳x1 <small>虱目魚/燒</small>	地瓜酥餅x1 <small>地瓜酥/燒</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米、胡蘿蔔、雞蛋</small>	保久乳	6	2.9	1.8	2.9	1	873
8	五	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	焗醬燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燉</small>	無骨排骨酥x3 <small>豬肉/燒</small>	高麗炒肉絲 <small>甘藍(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	味噌湯 <small>板豆腐、味噌、時蔬</small>		6	3	2	2.8	0	821
11	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	冰糖燒豬 <small>豬肉(主)、時蔬、冰糖/燒</small>	香燒雞排x1 <small>雞排/燒</small>	塔香寬粉 <small>時蔬、寬粉、九層塔/炒</small>	綠色青菜	玉米鮮蔬湯 <small>玉米、時蔬</small>		6	2.9	2	2.7	0	809
12	二	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	豆豉炒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、豆豉/炒</small>	叉燒肉x4 <small>豬肉(主)/燒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	綠色青菜	羅宋湯 <small>甘藍、胡蘿蔔、豬肉</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
13	三	白飯 <small>白米</small>	蒜泥豚肉 <small>豬肉、蒜/燒</small>	香蔥炒蛋 <small>雞蛋、蔥/炒</small>	銀芽雞絲 <small>綠豆芽(主)、雞肉/炒</small>	綠色青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆、洋薏仁</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
14	四	香菇油飯 <small>長糯米、豬肉、時蔬</small>	烤雞腿x1 <small>雞腿/燒</small>	海苔花枝丸x2 <small>花枝丸、海苔/滷</small>	佛跳牆 <small>大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒</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
15	五	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	京醬肉絲 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	★雞米花x3 <small>雞米花/炸</small>	彩繪玉米 <small>玉米、時蔬/炒</small>	綠色青菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋、薑</small>		6	3	2	2.8	0	821
18	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	咖哩豬 <small>豬肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒</small>	香烤雞排x1 <small>雞排/燒</small>	鮮炒花椰肉絲 <small>花椰、豬肉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	米粉湯 <small>米粉、時蔬、豬肉</small>		6	2.9	2	2.7	0	809
19	二	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	蒜酥雞丁(乾炒) <small>雞肉(主)、蒜/炒</small>	絞肉豆腐 <small>豆腐、時蔬、豬肉/燒</small>	白菜滷 <small>大白菜(主)、時蔬、豬肉/滷</small>	綠色青菜	沙茶鮮蔬湯 <small>沙茶醬、時蔬、豬肉</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
20	三	有機白飯 <small>有機米</small>	蘿蔔燒豬 <small>豬肉(主)、蘿蔔/燒</small>	BBQ滷翅腿x2 <small>翅腿/滷</small>	家常油腐 <small>油豆腐、豬肉/燒</small>	有機青菜	仙草茶 <small>仙草汁、全穀雜糧類</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
21	四	炸醬麵 <small>白油麵、豆干、豬肉</small>	烤雞排x1 <small>雞排/燒</small>	銀芽肉絲 <small>綠豆芽、豬肉/炒</small>	鮮肉鍋貼x1 <small>鍋貼/燒</small>	有機青菜	筍香湯 <small>竹筍、豬肉</small>	保久乳	6	2.9	1.8	2.9	1	873
22	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	蒜頭雞 <small>雞肉、蒜/燒</small>	滷味滷蛋x1 <small>雞蛋(主)、豆干/滷</small>	茄汁肉醬洋芋 <small>豬肉、洋芋、蕃茄醬/燒</small>	有機青菜	味噌小魚湯 <small>板豆腐、味噌、時蔬、小魚乾</small>		6	3	2	2.8	0	821
25	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	普羅旺斯燉雞 <small>雞肉、時蔬、香料/燉</small>	蒜香肉條x3 <small>豬肉/燒</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	2.9	2	2.7	0	809
26	二	白飯 <small>白米</small>	糖醋肉片 <small>豬肉、時蔬/燒</small>	★鹽酥雞x3 <small>雞肉(主)/炸</small>	海帶干絲 <small>海帶絲、白干絲、豬肉/炒</small>	綠色青菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄、雞蛋</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
27	三	有機五穀飯 <small>有機米、五穀米</small>	脆瓜雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬、脆瓜/炒</small>	香燒豬排x1 <small>豬排/燒</small>	高麗炒鴻喜菇 <small>甘藍(主)、鴻喜菇、時蔬/炒</small>	有機青菜	酸辣湯 <small>板豆腐、木耳、胡蘿蔔、豬肉、雞骨</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
28	四	什錦炒飯 <small>白米、時蔬、豬肉</small>	芝麻炒肉 <small>豬肉、芝麻/炒</small>	乾燒雞排x1 <small>雞排/乾燒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉、蔥/燒</small>	有機青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑、豬肉</small>	保久乳	6	2.9	1.8	2.9	1	873
29	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	親子雞肉丼 <small>雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒</small>	肉絲甜條x3 <small>甜條(主)、豬肉/炒</small>	瓠瓜木須 <small>瓠瓜、木耳、豬肉/炒</small>	有機青菜	珍珠冬瓜 <small>珍珠、冬瓜</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	2次	1次	2次
高中部	4次	6次	10次	0次	2次	1次	2次