

臺北市私立延平中學 115 年 6 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)	豆蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (千卡)
1	一	糙米飯 履歷米、糙米	焗烤雞丁 清肉丁、起司、洋葱	醬爆肉絲 肉絲、洋葱	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、豆皮	青菜	關東煮 白蘿蔔、甜不辣、油豆腐	6.4	3.2	2	3.5	896
2	二	燕麥飯 履歷米、燕麥	鮮菇肉片 豬肉片、洋葱、杏鮑菇	雞米花 X4 ★雞肉丁	什錦蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、木耳	青菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、海帶芽	6.5	3.4	2	3.2	904
3	三	畢業典禮										
4	四	白飯 履歷米	壽喜燒肉 豬肉片、洋葱	金草豆腐 豆腐、金針菇、南瓜	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔	有機菜	黑糖山粉圓 山粉圓、冬瓜糖、黑糖	乳品 6.3	3	2.2	3.2	865
5	五	酢醬麵 麵、絞肉、豆干	唐揚炸雞 X3 ★雞丁	叉燒包 叉燒包	炒大頭菜 結頭菜、木耳	有機菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	6.5	3.2	2.2	3	885
8	一	糙米飯 履歷米、糙米	洋蔥豬排 豬排、洋葱	海苔豆腐 豆腐、海苔	鮮筍肉絲 竹筍、肉絲	青菜	白菜蛋花湯 白菜、蛋	6.5	3	2.2	3.2	861
9	二	肉鬆飯 履歷米、肉鬆	三杯雞 雞肉、九層塔、薑	日式蒸蛋 蛋、三色豆	胡瓜木耳 胡瓜、木耳	青菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	水果 6.4	3.2	2	3.5	896
10	三	白飯 有機米	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉角、洋葱	玉米雞蓉 玉米、雞肉、紅蘿蔔	客家小炒 豆干片、肉絲、蔬菜	有機菜	鮮筍雞湯 雞胸丁、鮮筍	6.2	3.4	1.8	3	869
11	四	五穀飯 履歷米、五穀	雞肉筑前煮 蘿蔔、雞肉、凍豆腐	香菇肉燥 豬絞肉、香菇	回鍋肉片 豬肉、高麗菜	有機菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、洋葱	乳品 6.6	3	2	3.4	890
12	五	白飯 履歷米	佛蒙特咖哩 馬鈴薯、豬肉	烤物雙拼 布丁酥、雞米花	銀芽三絲 綠豆芽、紅蘿蔔、木耳	有機菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	6.4	3.5	2.5	3.2	917
15	一	炒烏龍麵 麵、肉絲、洋葱	洋釀翹腿 X2 翅小腿	筍燴豆腐 竹筍、油豆腐	香菇花椰 花椰菜、香菇	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	6.2	3	2.2	3	849
16	二	燕麥飯 履歷米、燕麥	糖醋魚丁 X3 魚丁、洋葱	肉燥滷蛋 X1 豬肉、蛋	高麗豆皮 高麗菜、豆皮	青江菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、蛋	水果 6.4	2.8	1.9	3	841
17	三	芝麻飯 履歷米、黑芝麻	焗烤雞丁 清肉丁、起司、洋葱	麻婆豆腐 豆腐、絞肉	珍味蝦卷 X1 蝦卷	小白菜	肉骨茶湯 排骨、凍豆腐、蘿蔔	6.5	3	1.8	3.5	883
18	四	地瓜飯 履歷米、地瓜	沙嗲燒肉 豬肉片、沙茶	旗魚排 ★旗魚排	蛋酥白菜 白菜、紅蘿蔔、蛋	有機菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	乳品 6.5	3	2.2	3.2	879
19	五	端午節										
22	一	胚芽飯 履歷米、胚芽	香酥雞排 ★雞排	番茄炒蛋 蛋、番茄	蘿蔔佃煮 蘿蔔、油豆腐	青菜	香菇雞湯 雞胸丁、香菇	6.2	3	2	3	844
23	二	白飯 履歷米	佛蒙特咖哩 馬鈴薯、豬肉	吐魷魚條 X2 魚條	鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳	青菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	6	3.2	2.2	3.2	859
24	三	糙米飯 履歷米、糙米	避風塘燒雞 雞丁帶骨、杏鮑、蒜酥	碎瓜仔肉 豬絞肉、花瓜	白菜粉絲 冬粉、大白菜	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6.4	2.8	1.9	3	841
25	四	白飯 履歷米	蘿蔔燉肉 蘿蔔、豬肉	洋蔥炒蛋 蛋、洋葱	海帶豆干 蘿蔔、豆干、海帶	有機菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	乳品 6.3	3	1.7	3.2	853
26	五	期末考										
		豬肉	雞肉	魚肉海鮮類	生鮮食材	調理食品	副菜魚肉海鮮類	調理食品	油炸類		甜湯	
高中部		3 次	4 次	1 次	8 次	0 次	1 次	1 次	2 次		1 次	
國中		5 次	4 次	0 次	9 次	0 次	2 次	1 次	2 次		1 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	全數雞腿(份)	豆腐(份)	蛋(份)	油(份)	水果/乳品(份)	熱量(大卡)
1	一	香鬆飯 白米、香鬆	蔥爆肉絲 豬肉(主)、蔥、時蔬/炒	乾燒雞排x1 雞排/燒	白菜什錦 大白菜(主)、時蔬、豬肉/滷	綠色青菜	米粉湯 米粉、豬肉		6	2.9	2	2.7	0	809
2	二	糙米飯 白米、糙米	親子雞肉丼 雞肉、時蔬、雞蛋/燒	烤豬排x1 豬排/燒	家常油豆腐 油豆腐、時蔬/燒	綠色青菜	冬粉翅羹湯 冬粉翅、時蔬、豬肉	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
3	三	畢業線上授課												
4	四	炸醬麵 白油麵、炸醬	烤雞排x1 雞排/燒	海苔花枝丸x1 花枝丸、海苔/燒	玉米香酥餅x1 玉米餅/燒	有機青菜	鮮蔬蛋花湯 時蔬、雞蛋	保久乳	6	2.9	1.8	2.9	1	873
5	五	胚芽飯 白米、胚芽米	乾燒肉片 豬肉(主)、時蔬/燒	★虱目魚排x1 虱目魚/炸	麻婆豆腐 豆腐、蔥、豬肉/燒	綠色青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉		6	3	2	2.8	0	821
8	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	咖哩豬 豬肉、時蔬、咖哩粉/燒	麥香雞x1 麥香雞/燒	脆炒大瓜 大南瓜、豬肉/炒	綠色青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑、豬肉		6	2.9	2	2.7	0	809
9	二	白飯 白米	醬瓜燒雞 雞肉(主)、醬瓜/燒	無骨排骨酥x3 豬肉/燒	炒白菜 大白菜、豬肉/炒	綠色青菜	綠豆湯 綠豆	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
10	三	五穀飯 白米、五穀米	烤雞腿x1 雞腿/燒	肉絲炒干片 豆干(主)、時蔬、豬肉/炒	鴻喜菇高麗 甘藍(主)、時蔬、鴻喜菇/炒	綠色青菜	味噌小魚湯 板豆腐、小魚、味噌、時蔬		6	2.8	2	2.9	0	811
11	四	什錦炒飯 白米、時蔬、豬肉	★炸雞排x1 雞排/炸	肉燥滷蛋x1 雞蛋、豬肉/滷	蘿蔔佃煮 白蘿蔔(主)、時蔬/燒	有機青菜	筍片湯 竹筍、豬肉	保久乳	6	2.9	1.8	2.9	1	873
12	五	薏仁飯 白米、薏仁	燒烤豬排x1 豬排/燒	雞絲銀芽 雞豆芽、雞肉、時蔬/炒	蔥燒豆腐 板豆腐、豬肉、蔥/燒	綠色青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		6	3	2	2.8	0	821
15	一	地瓜飯 白米、地瓜	乾烹雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒	肉燥油豆腐 油豆腐、絞肉/燒	金菇蒲瓜 蒲瓜(主)、時蔬、金針菇/炒	綠色青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬、豬肉		6	2.9	2	2.7	0	809
16	二	芝麻飯 白米、黑芝麻	豉汁炒肉 豬肉(主)、豆豉/炒	BBQ烤翅腿x2 雞肉/燒	雙色花椰 花椰、時蔬/炒	綠色青菜	沙茶鮮蔬湯 時蔬、沙茶醬	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
17	三	香菇油飯 長糯米、菇、豬肉	★炸豬排x1 豬排/炸	麥克雞塊x2 雞塊/燒	豬肉燒白菜 大白菜、豬肉、時蔬/燒	有機青菜	紫菜薑絲湯 紫菜、薑		6	2.8	2	2.9	0	811
18	四	有機白飯 有機米	乾燒蒜頭雞 雞肉(主)、蒜/燒	柳葉魚x1 柳葉魚/燒	田園玉米 玉米粒、時蔬、豬肉/炒	有機青菜	珍珠冬瓜 珍珠、冬瓜塊	保久乳	6	2.9	1.8	2.9	1	873
19	五	端午節												
22	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	塔香豬柳 豬肉(主)、時蔬/炒	雞米花x3 雞米花/燒	蒜茸豆干 豆干、蒜/滷	綠色青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包		6	2.8	2	2.9	0	811
23	二	雜糧飯 白米、雜糧米	咖哩雞 雞肉、時蔬、咖哩粉/燒	叉燒肉x3 豬肉/燒	韭香銀芽 綠豆芽、韭菜、時蔬/炒	綠色青菜	味噌湯 傳統豆腐、時蔬、海帶芽、味噌	水果	6	2.9	1.8	2.9	1	873
24	三	有機白飯 有機米	瓜仔肉 豬肉(主)、臘瓜/燒	★卡啦雞排x1 雞排/炸	脆炒鮮筍 竹筍(主)、時蔬、豬肉/炒	有機青菜	海芽蛋花湯 海芽、雞蛋、薑		6	3	2	2.8	0	821
25	四	蕃茄肉醬義大利麵 義大利麵、肉醬	義式烤雞排x1 雞肉/燒	小小兵薯餅x1 薯餅/燒	雞絲高麗 甘藍、時蔬、雞肉/炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米、時蔬、雞蛋	保久乳	6	2.9	1.8	2.9	1	873
26	五	不供餐												

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	4次	4次	8次	0次	3次	2次	1次
高中	5次	4次	9次	0次	2次	2次	1次