

臺北市私立延平中學 115 年 7、8 月份暑輔菜單

★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)
6	一	糙米飯	佛蒙特咖哩 馬鈴薯、豬肉	烤雞肉卷 雞肉卷	香菇花椰 花椰菜、香菇	青菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	6.4	3.2	2	3.5	896
7	二	芝麻飯	避風塘燒雞 雞丁、杏菇、蒜酥	綜合滷味 蘿蔔、豆干、海帶	金針菇蒲瓜 金針菇、蒲瓜	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	6.5	3.4	2	3.2	904
8	三	五穀飯	醬爆肉絲 豬肉絲、洋蔥	蔬菜鍋貼 X2 鍋貼	番茄炒蛋 蛋、番茄	青菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	6.2	3	2.2	3	849
9	四	燕麥飯	嫩雞親子丼 雞肉、蛋、洋蔥	蔥燒魚條 X2 魚條	鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳	青菜	黑糖山粉圓 黑糖、山粉圓	6.3	3	2.2	3.2	865
10	五	焗烤義大利麵	洋釀翅腿 X2 翅小腿	波浪薯條 X4 薯條	海帶銀芽 豆芽菜、海帶絲	青菜	羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、番茄	6.5	3.2	2.2	3	885
13	一	雜糧飯	沙嗲燒肉 豬肉片、洋蔥、沙茶	金茸豆腐 豆腐、金針菇、南瓜	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥	青菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	6.5	3	2.2	3.2	861
14	二	紫米飯	腰果雞丁 清肉丁、腰果	肉燥滷蛋 豬絞肉、蛋	胡瓜金針菇 金針菇、胡瓜	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6.4	3.2	2	3.5	896
15	三	什錦炒飯	黑椒豬排 豬排	柴魚蒸蛋 蛋、柴魚	香菇四季豆 四季豆、香菇	青菜	酸辣湯 豆腐、豬肉絲、竹筍	6.2	3.4	1.8	3	869
16	四	五穀飯	椰漿咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥	柳葉魚 X1 柳葉魚	螞蟥上樹 高麗菜、冬粉、角肉	青菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	6.6	3	2	3.4	890
17	五	胚芽飯	蘿蔔燉肉 蘿蔔、豬肉	唐揚炸雞 X2 雞胸丁	白菜滷 白菜、紅蘿蔔	青菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	6.4	3.5	2.5	3.2	917
20	一	白飯	奶油雞丁 雞肉、奶粉、洋蔥	烤物雙拼 布丁酥、蝦卷	鮮菇花椰 花椰菜、鮮菇	青菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	6.2	3	2.2	3	849
21	二	燕麥飯	佛蒙特咖哩 馬鈴薯、豬肉	蔬菜鍋貼 X2 鍋貼	蘿蔔佃煮 蘿蔔、油豆腐	青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	6.4	2.8	1.9	3	841
22	三	香菇油飯	香酥雞排 雞排	綜合滷味 白蘿蔔、豆干、米血	什錦蒲瓜 木耳、蒲瓜	青菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、甜不辣	6.5	3	1.8	3.5	883
23	四	芝麻飯	洋蔥豬排 豬排	番茄炒蛋 蛋、番茄	螞蟥上樹 冬粉、高麗菜	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯	6.5	3	2.2	3.2	879
24	五	紅藜飯	焗烤雞丁 馬鈴薯、雞丁、起司	碎瓜仔肉 豬絞肉、花瓜	海帶豆干 蘿蔔、海帶、豆干	青菜	蔬菜蛋花湯 白菜、蛋	6.3	3.2	2	3	866
27	一	糙米飯	蘿蔔滷肉 豬肉、蘿蔔	烤雞肉卷 雞肉卷	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、洋蔥	6.2	3	2	3	844
28	二	紫米飯	三杯雞 雞肉、九層塔、薑	白菜獅子頭 白菜、紅蘿蔔、獅子頭	香菇四季豆 四季豆、香菇	青菜	仙草芋圓 燒仙草、芋圓	6	3.2	2.2	3.2	859
29	三	白飯	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉	旗魚排 旗魚排	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳	青菜	肉骨茶湯 排骨、蘿蔔、凍豆腐	6.4	2.8	1.9	3	841
30	四	酢醬麵	滷雞排 雞排	叉燒包 X1 叉燒包	雙色花椰 花椰菜、白花椰	青菜	帶芽蛋花湯 海帶芽、蛋	6.3	3	1.7	3.2	853
31	五	五穀飯	蔥燒豬排 豬排	番茄炒蛋 蛋、番茄	高麗冬粉 高麗菜、冬粉	青菜	柴魚味噌湯 柴魚、豆腐、味噌	6.4	3.5	2.5	3.2	917
8/3	一	嘉義雞肉飯	金喜肉排 豬排、洋蔥	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
4	二	糙米飯	羅勒雞排 雞排	日式蒸蛋 蛋、三色豆	胡瓜木耳 胡瓜、木耳	青菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	6.4	3.2	2	3.5	896
5	三	胚芽飯	蘿蔔滷肉 豬肉、蘿蔔	玉米雞蓉 玉米、雞肉、紅蘿蔔	客家小炒 豆干片、肉絲、蔬菜	青菜	鮮筍雞湯 雞胸丁、鮮筍	6.2	3.4	1.8	3	869
6	四	五穀飯	炸雞腿 X1 雞腿	香菇肉燥 豬絞肉、香菇	高麗培根 高麗菜、培根	青菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	6.6	3	2	3.4	890
7	五	白飯	沙嗲燒肉 豬肉片、洋蔥、沙茶	烤物雙拼 布丁酥、雞米花	銀芽三絲 綠豆芽、紅蘿蔔、木耳	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	6.4	3.5	2.5	3.2	917
		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		5 次	5 次	10 次	0 次	2 次		2 次		2 次		
國中部		8 次	7 次	15 次	0 次	2 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	副菜	湯品	副品	全蛋 雞蛋	豆蛋 豆腐	蔬菜 (g)	肉類 (g)	水果 (g)	奶類 (g)	油脂 (g)
高中部+老師	6	一	芝麻飯	★卡啦雞排*1 雞排/炸	甜不辣炒肉 甜不辣(主)、雞肉/炒	蕃茄豆腐 豆腐(主)、蕃茄/燴	綠色 青菜 榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		6	3	1.8	2.8	0	816
	7	二	糙米飯	烤雞腿*1 雞腿/烤	干片炒肉絲 豆干、豬肉/炒	什錦黃瓜 大黃瓜、時蔬/炒	綠色 青菜 蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉	水果	6	2.8	2	2.8	1	866
	8	三	香Q白飯	塔香乾燒雞 雞肉、時蔬、九層塔/燴	柳葉魚*1 柳葉魚/燴	家常油腐 油豆腐、時蔬、絞肉/炒	綠色 青菜 羅宋湯 蕃茄、馬鈴薯、雞肉、時蔬		6	2.8	1.8	2.8	0	801
	9	四	什錦炒飯	五香燒肉 豬肉(主)、時蔬/燴	雞米花*3 雞肉/燴	鴻喜菇高麗 甘藍(主)、鴻喜菇、時蔬/炒	綠色 青菜 味噌湯 板豆腐、時蔬、味噌	保久 乳	6.2	2.8	2	2.8	1	880
	10	五	雜糧飯	椰汁雞丁 雞肉、時蔬、椰菜粉/燴	粉叉燒 豬肉/燴	螞蟻上樹 甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒	綠色 青菜 黑糖珍珠 黑糖、珍珠		6	2.8	2	2.8	0	806
國中部	13	一	香Q白飯	烤雞排*1 雞排/烤	麻婆豆腐 豆腐、絞肉/燴	脆炒竹筍 竹筍(主)、時蔬/炒	綠色 青菜 紫菜湯 紫菜		6.5	3	1.7	2.8	0	849
	14	二	雜糧飯	★卡啦雞排*1 雞排/炸	肉燥干丁 豬肉、豆干/燴	芹香海絲 海帶絲、白干絲、芹菜/炒	綠色 青菜 玉米鮮蔬湯 玉米、時蔬	水果	6	2.8	2	2.8	1	866
	15	三	香鬆飯	梅干扣肉 豬肉(主)、梅干菜/燴	麥香雞*1 麥香雞/燴	客家小炒 豆干(主)、豬肉、時蔬/炒	綠色 青菜 山粉圓甜湯 山粉圓		6	3	1.8	2.8	0	816
	16	四	肉絲 炒米粉	乾燒雞排*1 雞排/乾燒(無醬汁)	五香滷蛋*1 雞蛋、豬肉/滷	金菇蒲瓜 蒲瓜、金針菇/炒	綠色 青菜 筍香湯 竹筍、雞肉	保久 乳	6	2.8	2	2.8	1	866
	17	五	五穀飯	芝香炒肉 豬肉、時蔬/燴	★鹽酥雞*3 鹽酥雞/炸	家常油腐 油豆腐、時蔬/燴	綠色 青菜 蘑菇濃湯 蘑菇、洋蔥、馬鈴薯、時蔬		6	2.8	2	2.8	0	806
	20	一	燕麥飯	三杯雞 雞肉(主)、時蔬/燴	柳葉魚*1 柳葉魚/燴	什錦寬粉 甘藍(主)、寬粉、時蔬、雞肉/炒	綠色 青菜 綠豆湯 綠豆		6	2.8	2	2.8	0	806
	21	二	香Q白飯	蔥爆肉絲 豬肉(主)、蔥/炒	雞米花*3 雞肉/燴	金菇高麗 甘藍、菇/炒	綠色 青菜 柴魚鮮蔬湯 時蔬、柴魚	水果	6	2.8	1.8	2.8	1	861
	22	三	雜糧飯	乾烹雞 雞肉(主)、時蔬/炒	咖哩洋芋 馬鈴薯、時蔬/燴	肉絲干片 豆干、豬肉/炒	綠色 青菜 肉骨茶湯 白蘿蔔、肉骨茶包、雞肉		6	3	2	3	0	830
	23	四	雞肉絲飯	壽喜燒肉 豬肉(主)、洋蔥、時蔬/燴	★炸雞排*1 雞排/炸	地瓜酥餅*1 地瓜餅(主)/燴	綠色 青菜 古早味米粉湯 雞肉、米粉、油豆腐	保久 乳	6	2.8	2	2.8	1	866
	24	五	胚芽飯	★炸翅小腿*2 翅小腿/炸	番茄炒蛋 雞蛋、蕃茄/炒	田園玉米 玉米、時蔬、豬肉/炒	綠色 青菜 大瓜湯 大黃瓜、豬肉		6	2.8	2	2.8	0	806
高中部+老師	27	一	香Q白飯	茄汁燉雞 雞肉、時蔬/燴	烤甜片*1 甜不辣/燴	豬肉炒白菜 大白菜、豬肉/炒	綠色 青菜 味噌湯 豆腐、時蔬、味噌		6	2.8	2	2.8	0	806
	28	二	糙米飯	筍香燒肉 豬肉、筍干/燴	★鹽酥雞*3 鹽酥雞/炸	大溪黑豆干 豆干/滷	綠色 青菜 海芽薑絲湯 海帶芽、薑	水果	6	2.8	2.1	2.8	1	869
	29	三	五穀飯	無骨雞排*1 雞排/烤	麻婆豆腐 板豆腐(主)、豬肉/燴	彩蔬銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	綠色 青菜 奇亞籽麥茶 奇亞籽、麥茶包		6.2	2.8	2	2.8	0	820
	30	四	DIY古早味 肉燥麵	★炸雞腿*1 雞腿/炸	海苔花枝丸*1 花枝丸、海苔粉/滷	炒花椰菜 花椰菜	綠色 青菜 蘿蔔湯 白蘿蔔、雞肉	保久 乳	6	2.8	1.8	2.8	1	861
	31	五	薏仁飯	塔香乾炒雞 雞肉、時蔬、九層塔/炒	粉叉燒 豬肉/燴	關東煮 白蘿蔔、時蔬/滷	綠色 青菜 酸辣湯 豆腐、時蔬、雞肉		6	2.8	1.8	2.8	0	801
	8/3	一	五穀飯	菲力雞排*1 雞排/烤(無醬汁)	瓜仔肉燥 豬肉(主)、臘瓜/燴	螞蟻上樹 甘藍、冬粉、時蔬/炒	綠色 青菜 紫菜湯 紫菜、薑		6	2.8	2	2.8	0	806
	8/4	二	香Q白飯	芝香炒豬 豬肉、時蔬/炒	★卡啦雞排*1 雞排/炸	麻婆豆腐 板豆腐、豬肉、蔥/燴	綠色 青菜 冬瓜珍珠 珍珠、冬瓜糖	水果	6	2.8	2.1	2.8	1	869
	8/5	三	雜糧飯	焗醬燉雞 雞肉、時蔬/燴	茶葉蛋*1 雞蛋/滷	脆炒鮮筍 竹筍、時蔬、豬肉/炒	綠色 青菜 蕃茄豆腐湯 蕃茄、豆腐		6	2.8	2	2.8	0	806
	8/6	四	香鬆飯	冰糖燒豬 豬肉、時蔬/滷	麥香雞*1 麥香雞/燴	芹香海絲 海帶絲、白干絲、芹菜/炒	綠色 青菜 柴魚鮮蔬湯 時蔬、豬肉、柴魚片	保久 乳	6	2.8	2	2.8	1	866
	8/7	五	胚芽飯	咖哩雞 雞肉、時蔬/燴	無骨排骨酥*3 豬肉/燴	紅絲高麗 甘藍、胡蘿蔔/炒	綠色 青菜 榨菜肉絲湯 榨菜、雞肉		6	2.8	2	2.8	0	806