

臺北市私立延平中學 115 年 8.9 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)
8/31	一	糙米飯 履歷米 80g、糙米 10g	沙嗲燒肉 豬肉片 60g、洋葱 10g、沙茶 5g 炒	雞肉筑前煮 雞肉 40g、油豆腐 10g、蘿蔔 20g 炒	麻油杏菇 杏鮑菇 50g、豆薯 20g 炒	青菜	鮮筍雞湯 雞胸丁 50g、鮮筍 10g	6.4	3.2	2	3.5	896
9/1	二	胚芽飯 履歷米 80g、胚芽 10g	腰果雞丁 雞丁 60g、洋葱 10g 腰果 10g 炒	香菇肉燥 豬絞肉 50g、香菇 15g 油	鮮燴黃瓜 黃瓜 60g、紅蘿蔔 5g、木耳 5g 燴	青菜	羅宋湯 高麗菜 20g、馬鈴薯 10g、番茄 10g	6.5	3.4	2	3.2	904
2	三	義式肉醬麵 麵 90g、絞肉 10g、三色豆 10g	☆香烤腿排 去骨腿排 80g 烤	地瓜薯條 X4 薯條 烤	香菇花椰 花椰菜 60g、香菇 10g 煮	青菜	蔬菜蛋花湯 大白菜 50g、蛋 10g	6.2	3	2.2	3	849
3	四	燕麥飯 履歷米 80g、燕麥 10g	筍干滷肉 筍干 20g、豬肉角 60g 油	香烤翅腿 X1 翅小腿 60g 烤	什錦蒲瓜 蒲瓜 60g、紅蘿蔔 20g 炒	有機菜	地瓜芋圓湯 地瓜 15g、芋圓 15g	6.3	3	2.2	3.2	865
4	五	五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g	唐揚炸雞 X3 ★雞胸丁 90g 炸	綜合滷味 蘿蔔 30g、豆干 30g、米血 10g 油	銀芽三絲 豆芽 60g、紅蘿蔔 10g 豆絲 10g 炒	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜 10g、蛋 5g	6.5	3.2	2.2	3	885
7	一	胚芽飯 履歷米 80g、胚芽 10g	洋釀翅腿 X2 翅小腿 100g 燴	回鍋肉片 豬肉片 40g、高麗菜 30g 炒	滷油豆腐 油豆腐 60g 油	青菜	肉骨茶湯 排骨 10g、凍豆腐 5g、蘿蔔 10g	6.5	3	2.2	3.2	861
8	二	糙米飯 履歷米 80g、糙米 10g	醬爆肉絲 豬肉絲 60g、洋葱 20g、豆瓣醬 10g 炒	柴魚蒸蛋 蛋 50g、柴魚 5g 蒸	胡瓜金針菇 金針菇 20g、胡瓜 60g 炒	青菜	玉米濃湯 玉米 15g、紅蘿蔔 5g、奶粉 5g	6.4	3.2	2	3.5	896
9	三	白飯 履歷米 80g	☆蔥燒金目鱸 金目鱸 90g 燴	碎瓜仔肉 豬絞肉 50g、花瓜 20g 油	鮮菇長豆 長豆 60g、香菇 10g 炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍 60g、排骨 5g	6.2	3.4	1.8	3	869
10	四	海苔香鬆飯 履歷米 80g、香鬆 10g	避風塘燒雞 雞丁帶骨 100g、杏菇 5g、蒜酥 3g 炒	干片肉絲 豆干片 60g、肉絲 10g 炒	高麗豆皮 高麗菜 60g、豆皮 10g 炒	有機菜	柴魚味噌湯 味噌 10g、豆腐 30g、洋葱 10g	6.6	3	2	3.4	890
11	五	紅藜飯 履歷米、紅藜	蘿蔔燉肉 蘿蔔 20g、豬肉角 60g 油	玉米雞蓉 玉米 60g、雞肉 20g 炒	蛋酥白菜 白菜 60g、紅蘿蔔 5g、蛋 10g 炒	青菜	南瓜濃湯 南瓜 25g、馬鈴薯 25g、奶粉 5g	6.4	3.5	2.5	3.2	917
14	一	五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g	奶油雞丁 雞肉、奶粉、洋葱 炒	香菇肉燥 豬絞肉 50g、香菇 15g 油	蘿蔔佃煮 蘿蔔 40g、凍豆腐 30g 煮	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜 50g、排骨 5g	6.2	3	2.2	3	849
15	二	胚芽飯 履歷米 80g、胚芽 10g	佛蒙特咖哩 馬鈴薯 10g、豬肉角 60g 炒	吐魷魚條 魚條 50g 炸	螞蟻上樹 冬粉 20g、高麗菜 50g 炒	青菜	帶芽蛋花湯 海帶芽 5g、蛋 10g	6.4	2.8	1.9	3	841
16	三	白飯 有機米 80g	☆香酥雞腿 ★棒腿 120g 炸	洋蔥肉絲 洋葱 20g、豬肉絲 40g 炒	金茸豆腐 豆腐 60g、金針菇 10g、南瓜 10g 燴	有機菜	酸辣湯 豆腐 30g、豬肉絲 5g、竹筍 20g	6.5	3	1.8	3.5	883
17	四	酢醬麵 麵 100g、絞肉 15g、豆干 10g	洋蔥豬排 豬排 60g、洋葱 5g 油	奶皇包 奶黃包 40g 蒸	炒高麗菜 高麗菜 60g、紅蘿蔔 5g、木耳 5g 炒	有機菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔 50g、排骨 5g	6.5	3	2.2	3.2	879
18	五	糙米飯 履歷米 80g、糙米 10g	醬燒雞塊 骨腿丁 90g、薑 10g、豆瓣醬 10g 炒	洋蔥炒蛋 蛋 50g、洋葱 20g 炒	什錦蒲瓜 木耳 10g、蒲瓜 60g 炒	有機菜	白菜肉絲湯 白菜 50g、肉絲 10g	6.3	3.2	2	3	866
21	一	地瓜飯 履歷米 80g、地瓜 10g	西式燉肉 馬鈴薯 10g、豬肉角 60g 炒	海苔豆腐 海苔 5g、油豆腐 60g 油	炒四季豆 四季豆 60g 炒	青菜	香菇雞湯 雞胸丁 50g、香菇 5g	6.2	3	2	3	844
22	二	香菇油飯 糯米 75g、肉絲 10g、香菇 5g	豆干燒雞 雞肉 40g、豆干 30g 炒	白菜獅子頭 獅子頭 40g、白菜 20g 燴	雙色花椰 花椰菜 40g、青花菜 40g 炒	青菜	綠豆麥片湯 綠豆 30g、麥片 5g	6	3.2	2.2	3.2	859
23	三	燕麥飯 有機米 80g、燕麥 10g	☆子薑小卷 X2 小卷 60g 煮	蔥爆肉絲 肉絲 40g、洋葱 20g 炒	咖哩三色 馬鈴薯 40g、紅蘿蔔 10g、毛豆 10g 炒	有機菜	蔬菜蛋花湯 大白菜 50g、蛋 10g	6.4	2.8	1.9	3	841
24	四	白飯 履歷米 80g	避風塘燒雞 雞丁帶骨 100g、杏菇 5g、蒜酥 3g 炒	番茄炒蛋 蛋 50g、番茄 20g 炒	什錦蒲瓜 蒲瓜 60g、木耳 5g、紅蘿蔔 5g 炒	有機菜	竹筍排骨湯 竹筍 50g、排骨 5g	6.3	3	1.7	3.2	853
中秋節、教師節 連假												
29	二	五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g	西式燉肉 馬鈴薯 10g、豬肉角 60g 炒	吐魷魚條 X2 ★魚條 50g 炸	白菜滷 白菜 60g、紅蘿蔔 5g、肉皮 5g 炒	青菜	味噌蛋花湯 味噌 10g、豆腐 30g、蛋 10g	6.4	2.8	1.9	3	841
30	三	芝麻飯 履歷米 80g、芝麻 2g	香烤雞排 雞排 150g 烤	肉燥滷蛋 絞肉 30g、蛋 50g 油	木耳蒲瓜 蒲瓜 70g、木耳 10g 炒	青菜	玉米排骨湯 玉米 50g、排骨 5g	6.4	3.5	2.5	3.2	917
		豬肉	雞肉	魚肉海鮮類	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	6 次	1 次	12 次	0 次	1 次	2 次		1 次		
國中		3 次	5 次	1 次	9 次	0 次	1 次	2 次		1 次		

*本菜單含有堅果、花生、甲殼、麩質之穀物、蛋、奶類、魚類等及其製品，有過敏性體質者請小心選擇食用

☆精選餐

★油炸品

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	青菜	湯品	副品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果/乳品(份)	熱量(大卡)
8/31	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	塔香沙茶雞 雞肉(主)、時蔬/燒	蒜香燒肉x3 豬肉/燒	鴻喜菇炒高麗 甘藍(主)、時蔬、鴻喜菇/炒	綠色青菜	綠豆湯 綠豆		6	2.9	2	2.7	0	809
1	二	白飯 白米	京醬肉絲 豬肉、時蔬/炒	★鹽酥雞x3 雞肉(主)/炸	彩蔬銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	綠色青菜	古早味米粉湯 米粉、時蔬		6	2.7	2.2	3	1	873
2	三	胚芽有機白飯 有機米	梅干扣肉 豬肉(主)、時蔬/燒	滷味滷蛋x1 雞蛋、豆干/滷	香菇炒年糕 大白菜(主)、香菇、年糕/炒	有機青菜	白玉排骨湯 白蘿蔔、濃排		6	2.8	2	2.9	0	811
3	四	蕃茄肉醬義大利麵 義大利麵、雞肉、時蔬、番茄醬	香料烤雞排x1 雞排/烤	雞塊x1 雞塊/烤	薯條x5 薯條/烤	有機青菜	玉米濃湯 玉米、胡蘿蔔、雞蛋	水果	6	2.9	1.8	2.9	1	873
4	五	五穀飯 白米、五穀米	◎烤雞腿x1 雞腿(主)/烤	洋蔥豬柳 豬柳、洋葱/炒	咖哩洋芋 洋芋(主)、胡蘿蔔、豬肉/燒	有機青菜	筍片湯 竹筍		6	3	2	2.8	0	821
7	一	地瓜飯 白米、地瓜	小瓜燒雞 雞肉、時蔬、小量瓜/燒	肉絲炒干片 豆干、豬肉/炒	白菜滷 大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒	綠色青菜	柴魚鮮蔬湯 柴魚片、白蘿蔔、豬肉、時蔬		6	2.9	2	2.7	0	809
8	二	糙米飯 白米、糙米	壽喜燒肉 豬肉(主)、時蔬/燒	酸甜雞x3 雞肉、時蔬/炒	玉米肉末 玉米(主)、時蔬、豬肉/炒	綠色青菜	仙草茶 仙草汁、全穀雜糧類		6	2.7	2.2	3	1	873
9	三	有機白飯 有機米	咖哩雞 雞肉(主)、洋葱、胡蘿蔔、時蔬/燒	咕咕肉x3 豬肉/烤	高麗炒鮮蔬 甘藍、時蔬、絞肉/炒	有機青菜	酸辣湯 板豆腐、筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、豬肉		6	2.8	2	2.9	0	811
10	四	雞肉絲飯 白米、雞肉	豆豉燒肉 豬肉(主)、豆豉/燒	柴魚蒸蛋 雞蛋、柴魚片/蒸	脆炒鮮筍 竹筍、豬肉、時蔬/炒	有機青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、豬肉、薑	保久乳	6	2.9	1.8	2.9	1	873
11	五	五穀飯 白米、五穀米	◎★椒鹽鯛魚x1 白帶魚/烤	沙嗲肉片 豬肉、時蔬/燒	大瓜炒菇 大黃瓜、菇、時蔬/炒	有機青菜	味噌豆腐湯 板豆腐、洋葱、海帶芽		6	3	2	2.8	0	821
14	一	芝麻飯 白米、芝麻	★炸雞排x1 雞排/炸	瓜仔肉 豬肉、臘瓜/燒	炒大白菜 大白菜、時蔬/炒	綠色青菜	沙茶鮮蔬湯 時蔬、沙茶醬、豬肉		6	2.9	2	2.7	0	809
15	二	白飯 白米	焗醬燉雞 雞肉、時蔬/燉	肉絲炒甜不辣 甜條(主)、時蔬/炒	海帶干絲 海帶絲、白干絲/炒	綠色青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬、豬肉		6	2.7	2.2	3	1	873
16	三	薏仁飯 白米、薏仁	咖哩豬 豬肉、時蔬、咖哩粉/燒	麥香雞x1 麥香雞/烤	關東煮 白蘿蔔(主)、時蔬、玉米/滷	綠色青菜	椰漿西米露 西谷米、椰漿粉		6	2.8	2	2.9	0	811
17	四	DIY炸醬麵 白油麵	◎烤雞腿x1 雞腿/燒	招牌炸醬 豆干、豬肉/燒	彩蔬銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	綠色青菜	紫菜湯 紫菜、薑	水果	6	2.9	1.8	2.9	1	873
18	五	胚芽飯 白米、胚芽米	三杯雞 雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒	蕃茄豆腐 雞蛋(主)、蕃茄/炒	脆炒鮮筍 竹筍(主)、豬肉、時蔬/炒	有機青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉		6	3	2	2.8	0	821
21	一	香鬆飯 白米、香鬆	香燒雞排x1 雞肉(主)/燒	香菇肉燥 豬肉(主)、香菇/滷	脆炒白菜 大白菜(主)、時蔬/炒	綠色青菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽、麥茶包		6	2.9	2	2.7	0	809
22	二	糙米飯 白米、糙米	叉燒肉x3 雞蛋、柴魚片/蒸	照燒雞丁 雞肉、時蔬/燒	金菇蒲瓜 蒲瓜、菇/炒	綠色青菜	韓式大醬湯 豆腐、時蔬、韓式味噌		6	2.7	2.2	3	1	873
23	三	紅豆飯 白米、紅豆	◎滷雞排x1 雞排/滷	和風醬肉片 豬肉(主)、時蔬/燒	雙色花椰 花椰菜、時蔬/炒	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
24	四	白飯 白米	冰糖豬腳 豬肉(主)、豬腳、時蔬/燒	雞絲高麗 甘藍(主)、時蔬、雞肉/炒	南瓜油腐 油腐、南瓜/燒	綠色青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	保久乳	6	2.9	1.8	2.9	1	873
25	五	中秋節												
28	一	教師節												
29	二	白飯 白米	筍香扣肉 豬肉(主)、竹筍、時蔬/燒	蜜汁雞丁x3 雞肉(主)/烤	蒜香高麗 甘藍(主)、時蔬、蒜/炒	綠色青菜	味噌小魚湯 豆腐、味噌、小魚乾		6	2.7	2.2	3	1	873
30	三	薏仁有機飯 白米、薏仁	蒜頭雞 雞肉、蒜/燒	腐燒肉燥 油腐、雞絞肉/燒	毛豆玉米 玉米、毛豆、時蔬/炒	綠色青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		6	2.8	2	2.9	0	811

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	6次	6次	12次	0次	0次	1次	2次
高中	5次	4次	9次	0次	1次	1次	2次