

	日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	青菜	湯品	副品	全餐							熱量 (大卡)
										全餐 分量	豆腐 分量	雞蛋 分量	蔬菜 分量	油脂 分量	水果 分量	熱量 (大卡)	
國中 部	1	四	糙米飯 白米90g、糙米10g	豉汁肉柳 豬肉60g、時蔬10g、豆豉5g/炒	BBQ翅小腿x1 雞肉60g/油	白菜炒年糕 大白菜70g、年糕10g、時蔬5g/炒	有機 青菜	羅宋湯 蕃茄30g、時蔬10g	水果	6.2	2.9	1.8	2.9	1		887	
	2	五	雜糧飯 白米90g、雜糧米10g	脆瓜燒雞 雞肉60g、時蔬10g、脆瓜5g/炒	肉末豆腐 板豆腐70g、豬肉3g、蔥0.1g/炒	彩蔬銀芽 綠豆芽(半)、時蔬/炒	有機 青菜	海芽蛋花湯 海帶芽0.6g、雞蛋5g		6	2.9	1.9	2.7	0		807	
	5	一	芝麻飯 白米100g、黑芝麻3g	焗醬燉雞 雞肉60g、時蔬10g/焗	叉燒肉x3 豬肉60g/烤	雙色花椰 花椰菜80g、時蔬15g/炒	綠色 青菜	味噌湯 板豆腐30g、味噌5g、時蔬10g		6	2.9	2	2.7	0		809	
	6	二	白飯 白米100g	泡菜肉片 豬肉60g、時蔬10g/炒	香燒雞排x1 雞排60g/炒	炒鮮筍 竹筍65g、時蔬15g/炒	綠色 青菜	酸辣湯 板豆腐30g、時蔬10g、雞蛋5g		6	2.7	2.2	2.9	0		808	
	7	三	有機糙米飯 有機糙米90g、糙米10g	梅干肉角 豬肉60g、梅干菜15g/炒	★鹽酥雞x3 雞肉65g/炸	咖哩炒時蔬 時蔬70g、咖哩粉5g/炒	有機 青菜	山粉圓甜湯 山粉圓10g		6	2.8	2	3	0		815	
	8	四	什錦炒飯 白米90g、時蔬10g	☆蒲燒鯛魚x1 鯛魚80g/烤	三杯雞 雞肉55g、時蔬15g、九層塔3g/炒	南瓜油豆腐 油豆腐70g、南瓜25g/炒	有機 青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔30g、豬肉10g	保久 乳	6	2.9	1.8	2.8	1		929	
	9	五	雙十節補假														
高中 部	12	一	香鬆飯 白米90g、香鬆3g	壽喜燒豬 豬肉60g、時蔬10g/炒	雞米花x3 雞米花65g/烤	佛跳牆 大白菜70g、時蔬10g、豬肉5g/炒	綠色 青菜	海芽薑絲湯 海帶芽0.6g、薑0.3g		6	2.9	2	2.7	0		809	
	13	二	白飯 白米100g	咖哩雞 雞肉60g、時蔬10g/炒	洋蔥肉絲 豬肉45g、洋蔥15g/炒	大溪黑豆干 黑豆干70g/油	綠色 青菜	地瓜甜湯 地瓜30g		6	2.7	2.2	2.9	0		808	
	14	三	薏仁飯 白米90g、薏仁10g	冰糖豬腳 豬肉60g、時蔬10g/油	蒜香雞 雞肉45g、時蔬15g、蒜3g/炒	什錦高麗 甘藍70g、時蔬15g/炒	綠色 青菜	大瓜湯 大黃瓜30g、豬肉10g		6	2.8	2	2.9	0		811	
	15	四	蕃茄肉醬 義大利麵 義大利麵90g、肉醬35g、時蔬15g	☆醬燒豬排x1 豬排75g/炒	麥克雞塊x1 雞塊30g/烤	薯條x5 薯條30g/烤	有機 青菜	玉米濃湯 玉米30g、雞蛋5g、時蔬10g	水果	6.5	2.9	1.8	2.9	1		908	
	16	五	糙米飯 白米90g、糙米10g	蜜汁雞排x1 雞排120g/油	肉燥滷蛋x1 水煮蛋50g、豬肉15g/油	金菇絲瓜 絲瓜70g、金針菇10g/炒	綠色 青菜	柴魚鮮蔬湯 柴魚0.6g、時蔬30g		6	3	2	2.8	0		821	
	19	一	芝麻飯 白米90g、芝麻3g	肉絲炒洋蔥 豬肉60g、洋蔥15g/炒	麥香雞x1 雞肉50g/烤	麻婆豆腐 板豆腐70g、豬肉10g/炒	綠色 青菜	玉米鮮蔬湯 玉米30g、時蔬15g		6	2.9	2	2.7	0		809	
	20	二	白飯 白米100g	椰香燉雞 雞肉60g、時蔬15g、椰菜粉5g/炒	柳葉魚x1 柳葉魚35g/烤	高麗炒寬粉 甘藍65g、寬粉15g、時蔬5g/炒	綠色 青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔20g、豬肉10g、肉骨茶包6g		6.2	2.8	2.2	2.8	0		825	
	21	三	藜麥飯 白米90g、紅藜5g	蠔油雞丁 雞肉60g、時蔬15g/炒	肉燥咖哩 豬肉50g、時蔬15g、咖哩粉5g/炒	清炒瓠瓜 瓠瓜70g、木耳15g/炒	綠色 青菜	筍香湯 竹筍30g		6	2.8	2	2.8	0		806	
	22	四	炸醬麵 白肉麵90g、豬肉10g、豆干10g	☆烤雞腿x1 雞腿120g/烤	韭香銀芽 綠豆芽65g、韭菜15g/炒	海苔花枝丸x1 花枝丸30g、海苔0.1g/油	有機 青菜	紫菜湯 紫菜0.6g、薑0.1g	保久 乳	6	2.7	1.8	2.9	1		918	
	23	五	糙米飯 白米90g、糙米10g	筍香燒肉 豬肉60g、時蔬15g/炒	燒烤雞翅x1 雞翅100g/烤	脆炒高麗 甘藍65g、冬菇15g、時蔬5g/炒	綠色 青菜	椰香西米露 西谷米20g、椰菜粉5g		6	3	2	2.7	0		817	
國中 部	26	一	光復節補假														
	27	二	地瓜飯 白米90g、地瓜10g	塔香燒雞 雞肉60g、時蔬15g、九層塔5g/炒	無骨排骨酥x2 雞肉55g/烤	什錦銀芽 綠豆芽65g、時蔬15g/炒	綠色 青菜	味噌小魚湯 味噌5g、板豆腐20g、小魚3g		6	2.9	2.2	2.8	0		819	
	28	三	有機白飯 有機米100g	咖哩豬 豬肉60g、時蔬15g、咖哩粉5g/炒	★炸雞排x1 雞排55g/炸	關東煮 白蘿蔔70g、時蔬15g、玉米10g/油	有機 青菜	大滷湯 板豆腐20g、時蔬10g、雞蛋5g		6	3	2	3	0		830	
	29	四	雞絲飯 白米80g、雞絲20g	☆滷雞腿排x1 雞腿排80g/油	腐燒肉燥 油豆腐70g、豬絞肉15g/炒	脆炒鮮筍 竹筍70g、時蔬15g/炒	有機 青菜	玉米蛋花湯 玉米20g、雞蛋5g	水果	6	2.9	1.8	2.8	1		869	
	30	五	白飯 白米100g	沙茶豬柳 豬肉65g、時蔬15g/炒	滷味滷蛋x1 雞蛋50g、豆干20g/油	鴻喜菇高麗 甘藍70g、絲苗、時蔬15g/炒	有機 青菜	綠豆湯 綠豆30g		6.3	3	2	2.8	0		842	

★表油炸品；☆表精選餐。

	雞肉	豬肉	水產	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	5次	1次	10次	0次	1次	2次	2次
高中 部	5次	5次	0次	10次	0次	1次	0次	2次

臺北市私立延平中學 115 年 10 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(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(千卡)
1	四	香菇油飯 糯米 90g、香菇 5g、肉絲 5g	避風塘燒雞 雞丁帶骨 90g、香菇 5g、蒜酥 3g	白菜獅子頭 獅子頭 40g、白菜 20g	銀芽三絲 豆芽 60g、紅蘿蔔 10g、油片絲 10g	有機菜	冬瓜排骨湯 冬瓜 50g、排骨 5g	水果 5.5	3.6	2.5	2.1	812
2	五	胚芽飯 履歷米 90g、胚芽 10g	沙嗲燒肉 豬肉片 60g、洋葱 10g、沙茶 5g	番茄炒蛋 蛋 50g、番茄 20g	金茸豆腐 豆腐 60g、金針菇 10g、南瓜 10g	青菜	鮮筍雞湯 雞胸丁 50g、鮮筍 10g	5	4.6	2.1	2	838
5	一	糙米飯 履歷米 90g、糙米 10g	佛蒙特咖哩 豬肉角 70g、馬鈴薯 15g	烤翅小腿 X1 翅小腿 60g	鮮燴黃瓜 黃瓜 60g、紅蘿蔔 5g、木耳 5g	青菜	玉米蛋花湯 玉米 30g、蛋 10g	5.8	4	2.8	2.2	866
6	二	燕麥飯 履歷米 90g、燕麥 10g	☆香酥鯛魚 ★帶皮鯛魚 80g、蒜酥 2g、香菇 5g	洋芋雞丁 雞肉 50g、馬鈴薯 20g	雙色花椰 花椰菜 40g、青花菜 40g	青菜	羅宋湯 高麗菜 20g、番茄 10g、馬鈴薯 10g	5.8	3.3	2.7	2.1	811
7	三	芝麻飯 履歷米 100g、芝麻 3g	腰果雞丁 雞肉 70g、洋葱 15g、腰果 5g	香菇肉燥 豬絞肉 60g、香菇 10g	什錦冬粉 蔬菜 50g、冬粉 20g	青菜	酸辣湯 豆腐 30g、豬肉絲 5g、竹筍 20g	6	3.9	2.1	2	845
8	四	糙米飯 履歷米 90g、糙米 10g	里肌豬排 豬肉排 70g	紅糟魚條 X2 ★魚條 50g	高麗豆皮 高麗菜 70g、豆皮 10g	有機菜	綠豆麥片湯 綠豆 30g、麥片 5g	乳品 6	3.2	2	2.5	822
9	五	國慶日補假										
12	一	糙米飯 履歷米 90g、糙米 10g	洋釀翅腿 X2 翅小腿 120g	菜脯炒蛋 蛋 50g、菜脯 20g	白菜滷 白菜 70g、肉片 10g	青菜	柴魚味噌湯 味噌 10g、豆腐 30g、洋葱 10g	5	5.3	2.8	2	888
13	二	五穀飯 有機米 90g、五穀 10g	里肌豬排 豬肉排 70g	雞肉筑前煮 雞肉 40g、凍豆腐 10g、蘿蔔 20g	螞蟥上樹 冬粉 20g、高麗菜 50g	青菜	竹筍排骨湯 竹筍 50g、排骨 5g	6	3.5	2.8	2.3	843
14	三	義式肉醬麵 麵 90g、絞肉 10g、三色豆 10g	☆烤雞腿排 X1 無骨雞腿排 90g	地瓜薯條 X4 ★薯條 60g	什錦胡瓜 胡瓜 60g、木耳 10g	有機菜	玉米濃湯 玉米 15g、紅蘿蔔 5g、奶粉 5g	5.1	4.1	2.4	2	825
15	四	胚芽飯 履歷米 90g、胚芽 10g	沙嗲燒肉 豬肉片 60g、洋葱 10g、沙茶 5g	蔥燒魚條 魚條 60g、蔥 2g	咖哩三色 馬鈴薯 40g、紅蘿蔔 10g、毛豆 10g	有機菜	紫菜蛋花湯 紫菜 5g、蛋 10g	水果 6.5	3	2.2	2.1	830
16	五	紅藜飯 履歷米 90g、紅藜 5g	杏菇燒雞 雞肉 60g、杏鮑菇 20g	洋蔥肉絲 洋蔥 20g、豬肉絲 50g	木耳蒲瓜 蒲瓜 60g、紅蘿蔔 10g	有機菜	地瓜芋圓湯 地瓜 30g、芋圓 10g	6.2	3.1	2.1	2.5	832
19	一	肉鬆飯 履歷米 90g、肉鬆 10g	鮮筍滷肉 豬肉角 70g、竹筍 10g	綜合滷味 蘿蔔 40g、豆干 20g、海帶 10g、米血 10g	高麗豆皮 高麗菜 70g、豆皮 10g	青菜	香菇雞湯 雞胸丁 50g、香菇 5g	5.3	3.9	2.9	2	836
20	二	五穀飯 履歷米 90g、五穀 10g	西式燉肉 豬肉角 70g、馬鈴薯 20g	旗魚排 ★旗魚排 60g	鮮菇四季豆 四季豆 60g、鮮菇 10g	青菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜 50g、蛋 10g	5.5	3.9	2.8	2.5	860
21	三	糙米飯 有機米 90g、糙米 10g	☆三杯魷魚 魷魚圈 80g、杏鮑菇 10g、九層塔 3g	嫩雞親子丼 雞肉 40g、蛋 20g、洋葱 10g	炒高麗菜 高麗菜 60g、紅蘿蔔 5g、木耳 5g	有機菜	肉骨茶湯 排骨 10g、豆皮 5g、白菜 30g	6.2	3.4	2.2	2	834
22	四	白飯 履歷米 100g	椰漿咖哩雞 雞肉 60g、馬鈴薯 20g、洋葱 10g	紅燒肉 豬肉 50g	海帶銀芽 綠豆芽 30g、海帶 30g	有機菜	關東煮 蘿蔔 30g、玉米 20g、油豆腐 10g	乳品 6	3.1	2.4	2.2	823
23	五	燕麥飯 履歷米 90g、燕麥 10g	肉燥滷蛋 絞肉 30g、蛋 50g	唐揚炸雞 X2 ★雞胸丁 100g	蘿蔔佃煮 蘿蔔 40g、凍豆腐 30g	有機菜	日式味噌湯 味噌 10g、豆腐 30g、柴魚 3g	5	5.4	2.2	2.5	873
26	一	光復節補假										
27	二	地瓜飯 履歷米 90g、地瓜 10g	蘿蔔燒肉 豬肉角 60g、蘿蔔 20g、孜然 2g	香酥雞塊 X2 ★雞塊 60g	白菜滷 白菜 60g、紅蘿蔔 5g、肉片 5g	青菜	黑糖山粉圓 冬瓜糖 20g、山粉圓 10g	6	3.5	2.5	2.5	858
28	三	海苔香鬆飯 履歷米 100g、香鬆 5g	香烤雞排 雞胸排 120g	鮮筍肉絲 竹筍 50g、豬肉絲 10g	麻婆豆腐 豆腐 60g、絞肉 10g	青菜	南瓜濃湯 南瓜 25g、馬鈴薯 25g、奶粉 5g	6.5	2.3	2.8	2.2	788
29	四	五穀飯 履歷米 90g、五穀 10g	洋蔥豬排 豬排 70g、洋葱 10g	蔥燒魚條 魚條 60g、蔥 2g	香菇花椰 花椰菜 60g、香菇 5g	有機菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔 50g、排骨 5g	水果 6	3	2.2	2.3	804
30	五	酢醬麵 麵 90g、絞肉 10g、豆干 10g	☆香酥雞腿 ★腿腿 120g	奶皇包 X1 奶皇包 40g	什錦黃瓜 黃瓜 60g、木耳 10g	青菜	番茄豆腐湯 番茄 30g、豆腐 30g	5.5	2.7	2.1	2.5	753
		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	4 次	1 次	10 次	0 次	2 次	4 次	2 次			
國中		5 次	4 次	1 次	10 次	0 次	2 次	3 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