

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	青菜	湯品	奶品	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)	
2	五	白飯 <small>白米</small>	蠔油香菇雞 <small>雞肉、菇、時蔬、蠔油/炒</small>	蒜香肉條x3 <small>豬肉/炒</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆(主)、時蔬/炒</small>	綠色青菜	柴魚鮮蔬湯 <small>白蘿蔔、時蔬、煎魚片</small>		6	2.9	1.9	3	0	820	
5	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	筍香扣肉 <small>豬肉(主)、筍/炒</small>	麥香雞x1 <small>雞肉/烤</small>	菇燒白菜 <small>大白菜(主)、時蔬、金針菇、豬肉/油</small>	綠色青菜	韓式大醬湯 <small>板豆腐、時蔬、韓式味噌</small>		6	2.9	2	2.7	0	809	
6	二	白飯 <small>白米</small>	香滷雞腿x1 <small>雞腿/油</small>	蒜香肉條x3 <small>豬肉/炒</small>	螞蟻上樹 <small>甘藍、冬菇、豬肉/炒</small>	綠色青菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873	
7	三	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	泡菜肉片 <small>豬肉(主)、蒜、時蔬/炒</small>	★炸雞排x1 <small>雞排/炸</small>	鴻喜菇高麗 <small>甘藍、蒜、時蔬/炒</small>	有機青菜	大滷湯 <small>筍、木耳、胡蘿蔔、雞骨、豬肉</small>		6	2.8	2	2.9	0	811	
8	四	蕃茄肉醬 義大利麵 <small>義大利麵、豬肉、時蔬、番茄</small>	卡啦雞x1 <small>雞排/烤</small>	雞塊x1 <small>雞塊/烤</small>	波浪薯條x3 <small>薯條/烤</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米、時蔬、雞骨</small>	保久乳	6	2.9	1.8	2.9	1	873	
9	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	京醬肉絲 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	BBQ滷翅腿x1 <small>翅腿/油</small>	家常油豆腐 <small>油豆腐、時蔬/炒</small>	有機青菜	大瓜湯 <small>大菜瓜、雞肉</small>		6	2.9	1.9	3	0	820	
12	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	脆瓜燒雞 <small>雞肉、脆瓜、時蔬/炒</small>	肉絲炒干片 <small>豬肉、豆干、時蔬/炒</small>	佛跳牆 <small>大白菜、豬肉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	羅宋湯 <small>甘藍、時蔬、大番茄</small>		6	2.9	2	2.7	0	809	
13	二	芝麻飯 <small>白米、黑芝麻</small>	豆豉燒肉 <small>豬肉(主)、時蔬、豆豉/炒</small>	★唐揚炸雞x3 <small>雞肉/炸</small>	野菇花椰菜 <small>花椰菜、時蔬、蒜/炒</small>	綠色青菜	味噌湯 <small>板豆腐、洋蔥、味噌</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873	
14	三	白飯 <small>白米</small>	冰糖豬腳 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	肉燥咖哩 <small>豬肉、時蔬、咖哩粉/炒</small>	芹香寬粉 <small>寬粉、時蔬/炒</small>	有機青菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆、紫米</small>		6	2.8	2	2.9	0	811	
15	四	香菇油飯 <small>長糯米、豬肉、菇</small>	蜜汁雞排x1 <small>雞排/油</small>	滷味滷蛋x1 <small>雞蛋、豆干/油</small>	海帶干絲 <small>海帶絲、白干絲、豬肉/炒</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	0	813	
16	五	未供餐													
19	一	未供餐													
20	二	結業式不供餐													
21	三	白飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞肉、時蔬/炒</small>	肉燥滷蛋x1 <small>雞蛋、豬肉/油</small>	關東煮 <small>白蘿蔔、時蔬、玉米/油</small>	綠色青菜	珍珠冬瓜 <small>珍珠、冬瓜</small>		6	2.8	2	2.9	0	811	
22	四	什錦炒飯 <small>白米、時蔬</small>	滷烤雞腿x1 <small>雞腿/油烤</small>	海苔花枝丸x1 <small>花枝丸、海苔/煮</small>	銀芽雞絲 <small>銀芽、時蔬、雞肉/炒</small>	有機青菜	筍香湯 <small>竹筍、雞肉</small>	保久乳	6	2.9	1.8	2.9	1	873	
23	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	★酥炸雞排x1 <small>雞排/炸</small>	五香肉燥 <small>豬肉、蒜/炒</small>	菇燒白菜 <small>白米、蒜/炒</small>	綠色青菜	蕃茄豆腐湯 <small>板豆腐、蕃茄、雞肉</small>		6	3	2	2.8	0	821	
26	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	焗汁燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燉</small>	絞肉豆腐 <small>豆腐、豬肉/炒</small>	田園玉米 <small>玉米粒(主)、時蔬/炒</small>	綠色青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、雞肉</small>		6	2.9	2	2.7	0	809	
27	二	白飯 <small>白米</small>	蔥爆豬柳 <small>豬肉、蔥/炒</small>	雞米花 <small>雞肉/炸</small>	什錦高麗 <small>甘藍、時蔬/炒</small>	綠色青菜	海芽湯 <small>海帶芽、豬肉、薑</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873	
28	三	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	三杯雞 <small>雞肉、時蔬/炒</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋、玉米/炒</small>	關東煮 <small>白蘿蔔、甜條、紫米/煮</small>	有機青菜	奇亞籽麥茶 <small>奇亞籽、麥茶包</small>		6	2.8	2	2.9	0	811	
29	四	什錦炒飯 <small>白米、時蔬、雞肉</small>	香燒雞排x1 <small>雞排/油</small>	蒜茸豆干 <small>豆干、蒜/炒</small>	海苔花枝丸x1 <small>花枝丸、海苔/煮</small>	有機青菜	筍香湯 <small>竹筍、雞肉</small>	保久乳	6	2.9	1.8	2.9	1	873	
30	五	白飯 <small>白米</small>	★酥炸雞排x1 <small>雞排/炸</small>	香菇肉燥 <small>豬肉、蒜/炒</small>	白菜滷 <small>大白菜、豬肉、時蔬/炒</small>	有機青菜	榨菜湯 <small>榨菜、雞肉</small>		6	2.9	1.9	3	0	820	

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	青菜	湯品	奶品	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)
23	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	筍香扣肉 <small>豬肉(主)、筍/炒</small>	★鹽酥雞x3 <small>雞肉/炸</small>	鴻喜菇高麗 <small>甘藍、蒜、時蔬/炒</small>	綠色青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、雞肉</small>		6	2.9	2	2.7	0	809
24	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉、時蔬、咖哩粉/炒</small>	肉絲炒干片 <small>豆干、豬肉/炒</small>	金菇瓠瓜 <small>瓠瓜、蒜/炒</small>	綠色青菜	味噌湯 <small>板豆腐、洋蔥、味噌</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
25	三	有機白飯 <small>有機米</small>	香滷雞腿x1 <small>雞腿/油</small>	肉燥油豆腐 <small>豆腐、豬肉/炒</small>	綜合滷味 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/燉</small>	有機青菜	大滷湯 <small>豆腐、時蔬、雞骨</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
26	四	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	蜜汁雞排x1 <small>雞排/油</small>	柴魚蒸蛋 <small>柴魚湯(主)、雞蛋/蒸</small>	白菜滷 <small>大白菜、豬肉、時蔬/炒</small>	有機青菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋、薑</small>	保久乳	6	2.9	1.8	2.9	0	813

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	7次	6次	13次	0次	2次	3次	2次
高中部	8次	1次	9次	0次	1次	2次	2次

臺北市私立延平中學 115 年 1、2 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)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (千卡)	
1	四	元旦							
2	五	海苔香鬆飯 <small>履歷米、海苔香鬆</small>	洋釀翅腿 X2 <small>翅小腿</small>	肉燥滷蛋 <small>絞肉、滷蛋</small>	蛋酥白菜 <small>白菜、蛋</small>	有機菜	關東煮 <small>白蘿蔔、貢丸、油豆腐</small>	6.2 3 2 3.2 853	
5	一	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	沙嗲燒肉 <small>豬肉、洋葱</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small>	玉米雞茸 <small>玉米、雞肉</small>	青菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>	6.5 3.2 1.8 3 875	
6	二	五穀飯 <small>履歷米、五穀</small>	腰果雞丁 <small>雞肉、腰果</small>	香菇肉燥 <small>香菇、豬絞肉</small>	豆皮高麗 <small>高麗菜、生豆皮</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米、奶粉</small>	6.5 3.4 2 3.2 904	
7	三	紅藜飯 <small>履歷米、紅藜</small>	避風塘燒雞 <small>雞丁、杏菇、蒜酥塊</small>	蘿蔔燉肉 <small>豬肉、蘿蔔</small>	銀芽三絲 <small>綠豆芽、紅蘿蔔</small>	青菜	柴魚味噌湯 <small>柴魚、味噌、豆腐</small>	6.2 3 2.2 3 849	
8	四	芝麻飯 <small>履歷米、芝麻</small>	西式燉肉 <small>豬肉、馬鈴薯</small>	炸物雙拼 <small>★雞米花、布丁酥</small>	什錦胡瓜 <small>胡瓜、木耳</small>	有機菜	白菜肉絲湯 <small>白菜、肉絲</small>	6.3 3 2.2 3.2 865	
9	五	夏威夷炒飯 <small>履歷米、三色豆、鳳梨</small>	芝麻雞丁 <small>雞丁、芝麻</small>	蔥燒魚丁 X2 <small>魚丁</small>	鮮筍肉絲 <small>肉絲、竹筍</small>	青菜	海芽豆腐湯 <small>紫菜、豆腐</small>	6.5 3.2 2.2 3 885	
12	一	胚芽飯 <small>履歷米、胚芽</small>	嫩雞親子丼 <small>雞肉、蛋、洋葱</small>	綜合滷味 <small>白蘿蔔、豆干、米血</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜</small>	青菜	紅豆湯圓 <small>紅豆、湯圓</small>	6.5 3 2.2 3.2 861	
13	二	燕麥飯 <small>履歷米、燕麥</small>	杏菇肉片 <small>杏鮑菇、豬肉片</small>	焗烤起司 <small>馬鈴薯、雞丁、起司</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、青花菜</small>	青菜	玉米排骨湯 <small>玉米、排骨</small>	6.4 3.2 2 3.5 896	
14	三	白飯 <small>履歷米</small>	醬爆肉絲 <small>肉絲、洋葱</small>	雞肉筑前煮 <small>雞肉、蘿蔔、豆腐</small>	沙茶玉米 <small>玉米、馬鈴薯</small>	青菜	吻魚帶芽湯 <small>吻仔魚、海帶芽</small>	6.2 3.4 1.8 3 869	
15	四	酢醬麵 <small>白麵、絞肉、豆干</small>	脆皮雞排 <small>★雞排</small>	叉燒包 <small>叉燒包</small>	高麗豆皮 <small>高麗菜、豆皮</small>	有機菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、奶粉</small>	6.6 3 2 3.4 890	
16	五	未供餐							
19	一	未供餐							
20	二	結業式							
21	三	義式肉醬麵 <small>麵、絞肉、三色豆</small>	脆皮雞排 <small>★雞排</small>	玉米烤餅 <small>玉米餅</small>	豆皮高麗 <small>高麗菜、豆皮</small>	有機菜	綠豆花生湯 <small>綠豆、花生</small>	6.5 3 1.8 3.5 883	
22	四	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	洋蔥豬排 <small>豬排、洋葱</small>	咖哩三色 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、木耳</small>	有機菜	羅宋湯 <small>高麗菜、馬鈴薯、番茄</small>	6.5 3 2.2 3.2 879	
23	五	五穀飯 <small>履歷米、五穀</small>	奶油雞丁 <small>雞肉、奶粉、馬鈴薯</small>	蔥燒魚丁 X2 <small>魚丁</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽、紅蘿蔔</small>	有機菜	肉骨茶湯 <small>排骨、豆皮、蘿蔔</small>	6.3 3.2 2 3 866	
26	一	白飯 <small>履歷米</small>	蘿蔔燉肉 <small>豬肉、蘿蔔</small>	海帶豆干 <small>豆干、海帶、貢丸</small>	金針菇蒲瓜 <small>蒲瓜、金針菇</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔、排骨</small>	6.2 3 2.2 3 849	
27	二	胚芽飯 <small>履歷米、胚芽</small>	糖醋里肌 <small>豬肉、洋葱</small>	焗烤起司 <small>馬鈴薯、雞丁、起司</small>	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇</small>	青菜	日式味噌湯 <small>味噌、豆腐、洋葱</small>	6.2 3.2 1.8 3.4 872	
28	三	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	佛蒙特咖哩 <small>豬肉、馬鈴薯、洋葱</small>	豬肉餡餅 <small>餡餅</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔、木耳</small>	有機菜	香菇雞湯 <small>雞丁、香菇</small>	6.4 3.5 2.5 3.2 917	
29	四	夏威夷炒飯 <small>履歷米、三色豆、鳳梨</small>	腰果雞丁 <small>雞丁、腰果</small>	什錦冬粉 <small>高麗菜、冬粉</small>	鮮筍肉絲 <small>肉絲、竹筍</small>	有機菜	白菜肉絲湯 <small>白菜、肉絲</small>	6.5 3.2 2.2 3 885	
30	五	酢醬麵 <small>白麵、絞肉、豆干</small>	脆皮雞排 <small>★雞排</small>	叉燒包 <small>叉燒包</small>	蘿蔔佃煮 <small>蘿蔔、凍豆腐</small>	有機菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、奶粉</small>	6.6 3 2 3.4 890	
二月份									
23	一	海苔肉鬆飯 <small>履歷米、海苔肉鬆</small>	回鍋肉片 <small>豬肉、高麗菜</small>	糖醋魚條 <small>魚條</small>	海帶銀芽 <small>豆芽、海帶絲</small>	青菜	味噌蛋花湯 <small>味噌、豆腐、蛋</small>	6 2.8 2.2 3 820	
24	二	地瓜飯 <small>履歷米、地瓜</small>	唐揚炸雞 X3 <small>★雞丁</small>	鮮菇肉片 <small>杏鮑菇、肉片</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔、木耳</small>	青菜	黑糖山粉圓 <small>黑糖、山粉圓</small>	6 2.6 2.2 3 805	
25	三	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	洋釀翅腿 X2 <small>翅小腿</small>	豆干燒雞 <small>雞丁、豆干</small>	蛋酥白菜 <small>白菜、蛋</small>	青菜	關東煮 <small>白蘿蔔、貢丸、油豆腐</small>	6 2.8 2.2 3 820	
26	四	白飯 <small>履歷米</small>	蘿蔔滷肉 <small>豬肉、蘿蔔</small>	焗烤起司 <small>馬鈴薯、青花菜、起司</small>	香菇四季豆 <small>香菇、四季豆</small>	有機菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、蛋</small>	6 2.6 2.2 3 805	
		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		6次	7次	13次	0次	1次	3次	2次	
國中部		4次	5次	9次	0次	1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