

台北市立大安國民中學 102 年六月份菜單

★榮獲行政院衛生署授證食品安全管制 HACCP 優良廠商 (編號 145)

★榮獲台北市政府衛生局衛生優良自主管理 ok 標章

★公司地址：台北市內湖區新明路 321 巷 10 弄 12 號 電話：2790-0500

電子信箱：tian_ren66@yahoo.com.tw

傳真：2793-5664



天 仁 益 餐

加框菜色為油炸品 每週三、五附水果

日期	星期	主副菜						湯品	
3	一	紫米飯	黑椒豬柳	螞蟻上樹	芹菜干絲	芋頭三色	青菜 ^綠	竹筍排骨湯	
4	二	白飯	咖哩雞丁	海帶三絲	紅糟魚條 ^{x2}	白菜麵筋	青菜 ^綠	紫菜蛋花湯	
5	三	海鮮焗烤麵*什錦炒飯*檸檬烤雞*蟹黃燒賣*高麗菜卷*青菜 ^綠						山藥枸杞湯	
6	四	五穀飯	黃金滷雞腿	滷油豆腐	鮮燴胡瓜	火腿炒蛋	青菜 ^綠	南瓜湯	
7	五	鳳梨炒飯*金喜肉排*海苔香鬆*三色玉米*士林香腸*青菜 ^綠						紅豆湯	
10	一	地瓜飯	橙汁雞排	咖哩洋芋	木須蒲瓜	紅燒肉	青菜 ^綠	香菇蘿蔔湯	
11	二	義式肉醬麵*迷迭香烤雞*珍珠丸*滷味雙拼**青菜 ^綠						酸辣湯	
12	三	端午節							
13	四	白飯	泡菜燒肉	麥克雞塊	脆炒馬鈴薯	佛跳牆	青菜 ^綠	花生豆花	
14	五	白飯	菲力豬排	麻婆豆腐	海帶蘿蔔	芋香粉絲	青菜 ^綠	香菇雞湯	
17	一	蔬食餐	白飯	香菇烤麩	番茄炒蛋	海帶三絲	府城蝦卷	青菜 ^綠	蘿蔔排骨湯
18	二	胚芽飯	金喜肉排	香菇肉燥	茼蒿黃瓜	咖哩冬粉	青菜 ^綠	綠豆湯	
19	三	白飯	壽喜燒肉	花枝條 ^{x2}	玉米炒蛋	芹菜木耳	青菜 ^綠	海芽薑絲湯	
20	四	蘑菇肉醬麵*卡啦雞排*綜合滷味*奶油玉米*迷你水晶粽*青菜 ^綠						味噌豆腐湯	
21	五	什錦炒飯*紅燒烘肉*芹菜雞卷*泡菜百頁*銀芽三絲*青菜 ^綠						玉米排骨湯	
24	一	糙米飯	西式燉肉	醋溜魚條	滷油豆腐	彩椒玉筍	青菜 ^綠	冬瓜蛤蜊湯	
25	二	白飯	藍帶豬排	雞茸玉米	芹菜豆干	香菇瓠瓜	青菜 ^綠	檸檬愛玉	
26	三	香菇油飯	三杯雞丁	咖哩粉絲堡	香菇蒲瓜	茶葉蛋	青菜 ^綠	養生雞湯	
27	四	燕麥飯	羅勒烤雞	金茸豆腐	香滷筍絲	蘿蔔海帶	青菜 ^綠	關東煮	

每餐提供熱量約為八百大卡◎主食類 6 份*豆蛋肉魚類 2.5 份*油脂類 2.5 份*蔬菜類 2 份

日期	菜餚名稱	主要食材組合 (以一人的量計算)	作法
3 (一)	紫米飯	白米 70g 紫米 20g	蒸
	黑椒豬柳	豬肉 70g 洋蔥 20g	炒
	螞蟻上樹	冬粉 30g 高麗菜 10g 絞肉 5g	炒
	芹菜干絲	芹菜 20g 干絲 20g	炒
	芋頭三色	芋頭 20g 三色豆 20g	炒
	青菜	青菜 80g	燙
	竹筍排骨湯	竹筍 40g 排骨 5g	煮
4 (二)	白飯	白米 90g	蒸
	咖哩雞丁	雞丁 60g 馬 K20g 紅 K10g	烤
	海帶三絲	海帶 40g 豆芽 10g 紅 K5g	炒
	紅糟魚條	土魷魚 40g	炸
	白菜麵筋	白菜 40g 麵筋 10g	炒
	青菜	青菜 90g	燙
	紫菜蛋花湯	紫菜 10g 蛋 10g	煮
5 (三)	海鮮焗烤麵	麵 100g 三色豆 10g 蝦仁花枝 5g	烤
	什錦炒飯	白飯 60g 火腿 10g 三色豆 10g	拌炒
	檸檬烤雞	雞肉 60g	烤
	蟹黃燒賣	燒賣 30g	蒸
	高麗菜卷	高麗菜卷 80g	蒸
	青菜	青菜 90g	燙
	山藥枸杞湯	山藥 40g 排骨 5g 枸杞	煮
6 (四)	五穀飯	白米 70g 五穀 20g	蒸
	黃金滷雞腿	雞腿 90g	滷
	滷油豆腐	豆腐 50g	滷
	鮮燴胡瓜	胡瓜 40g 紅 K10g 木耳 5g	炒
	火腿炒蛋	蛋 40g 火腿 20g	炒
	青菜	青菜 90g	燙
	南瓜湯	南瓜 20g 馬 K10g 蛋 5g	煮
7 (五)	鳳梨炒飯	白米 70g 鳳梨 10g 三色豆 10g	蒸/拌炒
	金喜肉排	豬肉 80g	滷
	海苔香鬆	香鬆 40g	炒
	三色玉米	玉米 30g 紅 K10g 青豆 10g	炒
	士林香腸	香腸 40g	烤
	紅豆湯	紅豆 20g 砂糖 5g	煮
10 (一)	地瓜飯	白米 70g 地瓜 20g	蒸
	橙汁雞排	雞肉 70g 洋蔥 10g	烤
	咖哩洋芋	馬 K30g 紅 K10g 青豆仁 5g	炒
	木須蒲瓜	蒲瓜 40g 木耳 10g	炒
	紅燒肉	豬肉 30g	烤
	青菜	青菜 90g	燙
	香菇蘿蔔湯	蘿蔔 40g 香菇 5g	煮
11 (二)	義式肉醬麵	麵 100g 蘑菇 10g 培根 10g 茄醬 10g	煮
	迷迭香烤雞	雞排 80g	烤
	珍珠丸	珍珠丸 40g	蒸
	滷味雙拼	海帶 20g 豆干 20g	滷
	青菜	青菜 90g	燙
	酸辣湯	豆腐 10g 筍絲 10g 木耳絲 10g 肉絲 5g	煮

13(四)	白飯	白米 90g	蒸
	泡菜燒肉	豬肉 70g 泡菜 10g	炒
	麥克雞塊	雞塊 40g	炸
	脆炒馬鈴薯	馬 K40g 紅 K10g 木耳 5g	炒
	佛跳牆	芋頭 10g 排骨 10g 竹筍 10g 栗子 5g 烏蛋 5g	燉
	青菜	青菜 90g	燙
	花生豆花	豆花 40g 花生 5g 砂糖 5g	煮
14(五)	白飯	白米 90g	蒸
	菲力豬排	豬肉 80g	滷
	麻婆豆腐	豆腐 40g 豬肉 5g	炒
	海帶蘿蔔	蘿蔔 30g 海帶 20g	炒
	芋香粉絲	芋頭 10g 冬粉 30g 紅 K5g	炒
	青菜	青菜 90g	燙
	香菇雞湯	雞丁 30g 香菇 5g	煮
17(一)	白飯	白米 90g	蒸
	香菇烤麩	烤麩 40g 竹筍 10g 香菇 5g	滷
	番茄炒蛋	蛋 30g 番茄 20g	炒
	海帶三絲	海帶 40g 豆芽 10g 紅 K5g	炒
	府城蝦卷	蝦卷 40g	蒸
	青菜	青菜 80g	燙
	蘿蔔排骨湯	蘿蔔 40g 排骨 5g	煮
18(二)	胚芽飯	白米 70g 胚芽 20g	蒸
	金喜肉排	豬肉 70g 洋蔥 10g	滷
	香菇肉燥	豬肉 40g 香菇 10g	滷
	蒟蒻黃瓜	黃瓜 40g 紅蘿蔔 10g 蒟蒻 5g	炒
	咖哩冬粉	冬粉 30g 高麗菜 10g 紅 K5g	炒
	青菜	青菜 90g	燙
	綠豆湯	綠豆 20g 砂糖 5g	煮
19(三)	白飯	白米 90g	蒸
	壽喜燒肉	豬肉 80g 洋蔥 10g	炒
	花枝條	花枝 40g	炸
	玉米炒蛋	蛋 30g 玉米 10g	炒
	芹菜木耳	芹菜 20g 木耳 10g 紅 K10g	炒
	青菜	青菜 90g	燙
	海芽薑絲湯	海帶芽 20g 蛋 5g 薑絲	煮
20(四)	蘑菇肉醬麵	麵 100g 蘑菇 10g 豬肉 10g 茄醬 10g	煮
	卡啦雞排	雞排 80g	烤
	綜合滷味	海帶 20g 豆干 20g	滷
	奶油玉米	玉米 50g	炒
	迷你水晶粽	水晶粽 50g	蒸
	青菜	青菜 90g	燙
	味噌豆腐湯	味噌 10g 豆腐 20g 柴魚	煮
21(五)	什錦炒飯	白米 70g 火腿 10g 三色豆 10g	蒸/拌炒
	紅燒烘肉	豬肉 80g	燉
	芹菜雞卷	雞卷 30g 芹菜 15g	炒
	泡菜百頁	百葉 40g 泡菜 10g	炒
	銀芽三絲	豆芽 40 紅 K10g 木耳 5g	炒
	青菜	青菜 90g	燙
	玉米排骨湯	玉米 40g 排骨 10g	煮

24(一)	糙米飯	白米 70g 糙米 20g	蒸
	西式燉肉	豬肉 70g 洋蔥 10g 馬 K10g	燉
	醋溜魚條	吐魷魚 40g 西芹 10g	燴
	滷油豆腐	油豆腐 50g	滷
	彩椒玉筍	玉米筍 20g 彩椒 10g 豆薯 10g 香菇 10g	炒
	青菜	青菜 90g	燙
	冬瓜蛤蜊湯	冬瓜 30g 蛤蜊 5g 薑絲	煮
25(二)	白飯	白米 90g	蒸
	藍帶豬排	豬肉 60g 起司 10g	炸
	雞茸玉米	玉米 40g 雞肉 5g	炒
	芹菜豆干	豆干 20g 芹菜 20g 紅 K5g	炒
	香菇瓠瓜	瓠瓜 40g 紅 K5g 香菇 5g	炒
	青菜	青菜 90g	燙
	檸檬愛玉	愛玉 30g 砂糖 5g 檸檬	煮
26(三)	香菇油飯	糯米 70g 香菇 5g 肉絲 5g	蒸/拌炒
	三杯雞丁	雞丁 30g 九層塔 5g 薑片	炒
	咖哩粉絲堡	粉絲 30g 高麗菜 10g 紅 K5g	炒
	香菇蒲瓜	蒲瓜 40 香菇 10g	炒
	茶葉蛋	蛋 60g	滷
	青菜	青菜 90g	燙
	養生雞湯	雞丁 30g 紅棗 5g	煮
27(四)	燕麥飯	白米 70g 燕麥 20g	蒸
	羅勒烤雞	雞排 80g	烤
	金茸豆腐	豆腐 40g 金茸 10g	炒
	香滷筍絲	筍絲 50g	滷
	蘿蔔海帶	蘿蔔 30g 海帶 20g	滷
	青菜	青菜 90g	燙
	關東煮	白 K10g 貢丸 10g 甜不辣 10g 油豆腐 10g	煮