

# 台北市立大安國民中學 102 年十月份菜單

★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](mailto:tian_ren66@yahoo.com.tw)

傳真：2793-5664



天仁益餐

| 日期              | 星期   | 主副菜                           |                                |                                     |                                  |                                   | 湯品                                |                                  |     |    |
|-----------------|------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----|----|
| 1               | 二    | 紫米飯                           | 黑椒豬柳<br><small>豬肉、洋葱</small>   | 芹菜干絲<br><small>芹菜、干絲、木耳、紅蘿蔔</small> | 芋頭三色<br><small>芋頭、紅K、青豆仁</small> | 章魚燒<br><small>章魚燒</small>         | 青菜                                | 紫菜蛋花湯<br><small>紫菜、蛋</small>     |     |    |
| 2               | 三    | 海鮮焗烤麵*什錦炒飯*檸檬烤雞*燒賣*烤地瓜*青菜     |                                |                                     |                                  |                                   | 番茄豆芽湯                             |                                  |     |    |
| 3               | 四    | 白飯                            | 腰果雞丁<br><small>豬肉、洋葱</small>   | 茼蒿黃瓜<br><small>黃瓜、茼蒿</small>        | 干片肉絲<br><small>干片、肉絲</small>     | 馬蹄條<br><small>馬蹄條</small>         | 青菜                                | 綠豆湯<br><small>綠豆、砂糖</small>      |     |    |
| 4               | 五    | 五穀飯                           | 黃金雞腿<br><small>雞腿</small>      | 火腿炒蛋<br><small>蛋、火腿</small>         | 鮮燴胡瓜<br><small>胡瓜、木耳</small>     | 綜合滷味<br><small>海帶、甜條</small>      | 青菜                                | 榨菜肉絲湯<br><small>榨菜、肉絲</small>    |     |    |
| 7               | 一    | 鳳梨炒飯*椒香肉排*海苔香鬆*三色玉米*一口香腸*青菜   |                                |                                     |                                  |                                   | 黃瓜排骨湯<br><small>黃瓜、排骨</small>     |                                  |     |    |
| 8               | 二    | 地瓜飯                           | 橙汁雞排<br><small>雞排</small>      | 咖哩洋芋<br><small>馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆仁</small>  | 木須蒲瓜<br><small>蒲瓜、木耳</small>     | 紅燒肉<br><small>豬肉</small>          | 青菜                                | 仙草湯<br><small>仙草、砂糖</small>      |     |    |
| 9               | 三    | 燕麥飯                           | 梅干扣肉<br><small>豬肉、梅干</small>   | 筍燴豆腐<br><small>豆腐、筍片</small>        | 海帶三絲<br><small>海帶、豆芽、紅蘿蔔</small> | 檸檬雞柳<br><small>雞肉</small>         | 青菜                                | 關東煮<br><small>白K、油豆腐、甜不辣</small> |     |    |
| 10              | 四    | 國慶日                           |                                |                                     |                                  |                                   |                                   |                                  |     |    |
| 11              | 五    | 義式肉醬麵*迷迭香烤雞*珍珠丸*滷味雙拼*青菜       |                                |                                     |                                  |                                   | 玉米湯<br><small>玉米、排骨</small>       |                                  |     |    |
| 14              | 一    | 蔬食餐<br>白飯                     | 香菇烤麩<br><small>香菇、烤麩</small>   | 玉米炒蛋<br><small>蛋、玉米</small>         | 芹菜三絲<br><small>芹菜、干絲、紅K</small>  | 佛跳牆<br><small>栗子、芋頭、筍片、烏蛋</small> | 青菜                                | 冬瓜蛤蚧湯<br><small>冬瓜、蛤蚧</small>    |     |    |
| 15              | 二    | 白飯                            | 咖哩雞丁<br><small>雞丁、馬K</small>   | 海帶三絲<br><small>海帶、黃豆芽、紅K</small>    | 紅糟魚條x2<br><small>吐魷魚</small>     | 白菜豆皮<br><small>白菜、豆皮</small>      | 青菜                                | 番茄豆腐湯<br><small>番茄、豆腐</small>    |     |    |
| 16              | 三    | 香菇油飯                          | 起司雞排<br><small>豬肉、起司</small>   | 八寶肉醬<br><small>豬肉、三色豆</small>       | 芋頭粉絲<br><small>冬粉、芋頭、高麗菜</small> | 五香滷蛋<br><small>滷蛋</small>         | 青菜                                | 山藥排骨湯<br><small>山藥、排骨</small>    |     |    |
| 17              | 四    | 白飯                            | 碳烤雞腿<br><small>雞腿</small>      | 番茄炒蛋<br><small>蛋、番茄</small>         | 彩椒雙菇<br><small>香菇、杏鮑菇、彩椒</small> | 黑椒火腿<br><small>火腿</small>         | 青菜                                | 玉米濃湯<br><small>玉米、馬K、蛋</small>   |     |    |
| 18              | 五    | 胚芽飯                           | 金喜肉排<br><small>豬肉</small>      | 脆瓜仔肉<br><small>豬肉、花瓜</small>        | 茼蒿黃瓜<br><small>黃瓜、茼蒿</small>     | 咖哩冬粉<br><small>冬粉、高麗菜</small>     | 青菜                                | 花生豆花<br><small>豆花、花生、砂糖</small>  |     |    |
| 21              | 一    | 糙米飯                           | 西式燉肉<br><small>豬肉、馬鈴薯</small>  | 吐魷魚條x2<br><small>吐魷魚</small>        | 紅絲高麗<br><small>高麗菜、紅蘿蔔</small>   | 彩椒玉筍<br><small>彩椒、玉米筍</small>     | 青菜                                | 竹筍排骨湯<br><small>竹筍、排骨</small>    |     |    |
| 22              | 二    | 什錦炒飯*紅燒烘肉*泡菜百頁*銀芽三絲*青菜        |                                |                                     |                                  |                                   | 味噌豆腐湯<br><small>味噌、豆腐</small>     |                                  |     |    |
| 23              | 三    | 白飯                            | 三杯雞<br><small>雞丁、九層塔</small>   | 一品蝦卷<br><small>蝦卷</small>           | 菜脯炒蛋<br><small>蛋、菜脯</small>      | 田園什錦<br><small>馬K、紅K、青豆仁</small>  | 青菜                                | 羅宋湯<br><small>高麗菜、番茄、馬鈴薯</small> |     |    |
| 24              | 四    | 蘑菇肉醬麵*卡啦雞排*綜合滷味*奶油玉米*青菜       |                                |                                     |                                  |                                   | 南瓜湯<br><small>南瓜、馬K</small>       |                                  |     |    |
| 25              | 五    | 白飯                            | 藍帶豬排<br><small>豬排、起司</small>   | 雞茸玉米<br><small>玉米、雞肉</small>        | 芹菜豆干<br><small>芹菜、紅蘿蔔、豆干</small> | 香滷筍絲<br><small>筍絲</small>         | 青菜                                | 檸檬愛玉<br><small>檸檬、愛玉</small>     |     |    |
| 28              | 一    | 燕麥飯                           | 羅勒烤雞<br><small>雞排</small>      | 麻婆豆腐<br><small>豆腐、豬肉</small>        | 香菇瓠瓜<br><small>瓠瓜、香菇</small>     | 蘿蔔海帶<br><small>蘿蔔、海帶</small>      | 青菜                                | 蘿蔔排骨湯<br><small>蘿蔔、排骨</small>    |     |    |
| 29              | 二    | 胚芽飯                           | 沙茶燒肉<br><small>豬肉、洋葱</small>   | 芋頭三色<br><small>芋頭、玉米、干丁</small>     | 西芹麵腸<br><small>西芹、麵腸</small>     | 黑椒雞柳條<br><small>雞柳條</small>       | 青菜                                | 紅豆湯<br><small>紅豆、砂糖</small>      |     |    |
| 30              | 三    | 糙米飯                           | 南洋咖哩雞<br><small>雞丁、馬鈴薯</small> | 吐魷魚條x2<br><small>吐魷魚</small>        | 螞蟻上樹<br><small>冬粉、高麗菜</small>    | 香芹豆包<br><small>芹菜、豆包</small>      | 青菜                                | 香菇雞湯<br><small>雞丁、香菇</small>     |     |    |
| 31              | 四    | 火腿炒飯*香烤小雞腿*海苔肉鬆*黃豆芽三絲*白菜豆皮*青菜 |                                |                                     |                                  |                                   | 酸辣湯<br><small>筍絲、豆腐、木耳、肉絲</small> |                                  |     |    |
| 主菜種類及供應頻率 (次/月) |      |                               | 主菜食材供應頻率 (次/月)                 |                                     |                                  | 其他食材供應頻率 (次/月)                    |                                   |                                  |     |    |
| 豆製品             | 魚肉海鮮 | 豬肉                            | 雞肉                             | 生鮮食材                                | 調理食品                             | 副菜加工食品                            |                                   |                                  | 油炸品 | 甜湯 |
| 1次              | 1次   | 11次                           | 8次                             | 17次                                 | 4次                               | 豆麵類                               | 魚肉蛋類                              | 其他                               | 7次  | 5次 |
|                 |      |                               |                                |                                     |                                  | 2                                 | 2                                 | 3                                |     |    |

每餐提供熱量約為八百大卡◎主食類9份\*肉魚豆蛋類2.5份\*油脂類2.5份\*蔬菜類2份