

台北市立大安國民中學 102 年十一月份菜單

★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

營養師：吳杼庭 營養字：004244 號

日期	星期	主副菜						湯品		
1	五	白飯	無骨香雞排 <small>雞排</small>	醬爆肉絲 <small>豬肉絲、洋葱</small>	海帶蘿蔔 <small>海帶、蘿蔔</small>	芹菜香菇 <small>芹菜、香菇</small>	青菜	番茄豆腐湯 <small>番茄、豆腐</small>		
4	一	蔬食餐 磨菇麵	花枝條x2 <small>花枝</small>	芋頭包子 <small>芋頭包</small>	木須高麗 <small>木耳、高麗菜</small>	三杯豆腐 <small>豆腐、九層塔</small>	青菜	玉米湯 <small>玉米</small>		
5	二	胚芽飯	照燒豬柳 <small>豬肉</small>	鹹酥雞丁 <small>雞丁</small>	蟹絲炒蛋 <small>蛋、蟹絲</small>	香脆筍絲 <small>筍絲、紅蘿蔔</small>	青菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>		
6	三	白飯	梅干扣肉 <small>豬肉、梅干</small>	黃金柳葉魚 <small>柳葉魚</small>	金茸豆腐 <small>豆腐、金針菇</small>	雙色花椰 <small>青花菜、白花菜</small>	青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、肉絲</small>		
7	四	五穀飯	三杯雞丁 <small>雞肉</small>	珍味蝦卷 <small>蝦卷</small>	咖哩粉絲堡 <small>冬粉、高麗菜</small>	綜合滷味 <small>海帶、豆干、貢丸</small>	青菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>		
8	五	香菇油飯	蒲燒鯛魚 <small>鯛魚</small>	三色玉米 <small>玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁</small>	茶葉蛋 <small>蛋</small>	脆炒筍白筍 <small>筍白筍、紅蘿蔔</small>	青菜	關東煮 <small>白K、油豆腐、排骨</small>		
11	一	鳳梨炒飯	金喜肉排 <small>豬排</small>	海苔香鬆 <small>香鬆</small>	香芹豆干 <small>芹菜、豆干</small>	脆玉黃瓜 <small>黃瓜、木耳</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米、馬K</small>		
12	二	五穀飯	碳烤雞腿 <small>雞腿</small>	京醬小丸子 <small>豬肉</small>	香菇蘿蔔 <small>香菇、蘿蔔</small>	開陽白菜 <small>白菜、紅蘿蔔</small>	青菜	味噌豆腐湯 <small>味噌、豆腐</small>		
13	三	什錦炒飯*紅燒烘肉*芹菜雞卷*泡菜百頁*銀芽三絲*青菜						桂圓八寶粥 <small>桂圓、糯米、綠豆、紅豆、麥片</small>		
14	四	燕麥飯	西式燉肉 <small>豬肉、馬鈴薯</small>	檸檬雞柳條 <small>雞肉</small>	海帶三絲 <small>海帶、豆芽、紅蘿蔔</small>	筍燴豆腐 <small>豆腐、筍片</small>	青菜	冬瓜蛤蜊湯 <small>冬瓜、蛤蜊</small>		
15	五	磨菇培根麵*黃金雞腿*珍珠丸*木須高麗*五香豆干*青菜						南瓜濃湯 <small>南瓜、馬K</small>		
18	一	五穀飯	腰果雞丁 <small>雞丁、腰果</small>	滑蛋三色 <small>蛋、三色豆</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐</small>	彩椒玉筍 <small>玉米筍、彩椒</small>	青菜	黃瓜丸子湯 <small>黃瓜、丸子</small>		
19	二	胚芽飯	起司豬排 <small>豬肉、起司</small>	八寶肉醬 <small>豬肉、三色豆</small>	芋頭粉絲 <small>冬粉、芋頭、高麗菜</small>	咖哩魚丸 <small>魚丸、馬鈴薯</small>	青菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>		
20	三	地瓜飯	洋蔥肉排 <small>豬肉</small>	麵筋白菜 <small>白菜、麵筋</small>	咖哩三色 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆仁</small>	薑絲海帶根 <small>海帶根</small>	青菜	山藥排骨湯 <small>山藥、排骨</small>		
21	四	白飯	椒香豬排 <small>豬肉</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋、紅K</small>	白菜豆皮 <small>白菜、豆皮</small>	芝麻球 <small>芝麻球</small>	青菜	香菇雞湯 <small>雞丁、香菇</small>		
22	五	海鮮焗烤麵*什錦炒飯*檸檬烤雞*波浪薯條*黃金燒賣*青菜						紅豆湯 <small>紅豆、砂糖</small>		
25	一	糙米飯	蘿勒烤雞 <small>雞排</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、豬肉</small>	香滷筍絲 <small>竹筍</small>	五香滷蛋 <small>滷蛋</small>	青菜	番茄豆芽湯 <small>番茄、豆芽</small>		
26	二	白飯	照燒豬排 <small>豬肉</small>	紅燒肉 <small>豬肉</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔</small>	芝麻海帶 <small>海帶、芝麻</small>	青菜	香菇蘿蔔湯 <small>蘿蔔、香菇</small>		
27	三	法式磨菇麵*橙汁雞排*綜合滷味*奶油玉米*海苔蛋卷*青菜						羅宋湯 <small>高麗菜、馬K、番茄</small>		
28	四	糙米飯	南洋咖哩雞 <small>雞丁、馬鈴薯</small>	吐魷魚條x2 <small>吐魷魚</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜</small>	香芹豆包 <small>芹菜、豆包</small>	青菜	燒仙草 <small>仙草、砂糖</small>		
29	五	白飯	烤小雞腿 <small>小雞腿</small>	茶葉蛋 <small>蛋</small>	五香春卷 <small>春卷</small>	絲瓜蛤蜊 <small>絲瓜、蛤蜊</small>	青菜	酸辣湯 <small>生筍絲、紅K、木耳</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0份*肉魚豆蛋類2.5份*油脂類2.5份*蔬菜類2份