

台北市立大安國民中學 103 年十一月份菜單

天仁益餐

★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：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



營養師：吳杼庭 營養字：004244 號

日期	星期	主副菜						湯品	
3	一	糙米飯	沙嗲燒肉 <small>豬肉、洋葱炒</small>	花枝條x2 <small>★花枝炸</small>	木須高麗 <small>木耳、高麗菜炒</small>	三杯豆腐 <small>豆腐、九層塔炒</small>	青菜綠	玉米湯 <small>玉米、排骨</small>	
4	二	胚芽飯	照燒烤雞 <small>雞排燻</small>	白菜獅子頭 <small>白菜、豬肉燻</small>	玉米炒蛋 <small>蛋、玉米炒</small>	香脆筍絲 <small>筍絲、紅蘿蔔炒</small>	青菜綠	南瓜湯 <small>南瓜、馬K</small>	
5	三	白飯	鳳梨咕咾肉 <small>豬肉、鳳梨炒</small>	雞茸玉米 <small>玉米、雞肉炒</small>	絲瓜蛤蜊 <small>絲瓜、蛤蜊炒</small>	滷油豆腐 <small>豆腐燻</small>	青菜綠	竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>	
6	四	白飯	壽喜燒肉 <small>豬肉、柴魚燻</small>	金茸豆腐 <small>金針菇、豆腐炒</small>	什錦寬粉 <small>寬粉、高麗菜炒</small>	佛跳牆 <small>燕窩、芋頭、筍片、烏蛋燻</small>	青菜綠	綠豆湯 <small>綠豆、砂糖</small>	
7	五	香菇油飯	橙汁雞排 <small>雞排燻</small>	三色玉米 <small>玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁炒</small>	茶葉蛋 <small>蛋燻</small>	脆炒筍白筍 <small>筍白筍、紅蘿蔔炒</small>	青菜綠	香菇蘿蔔湯 <small>蘿蔔、香菇</small>	
10	一	補假一天							
11	二	五穀飯	碳烤雞腿 <small>雞腿燻</small>	京醬小丸子 <small>豬肉燻</small>	香菇蘿蔔 <small>香菇、蘿蔔燻</small>	開陽白菜 <small>白菜、紅蘿蔔炒</small>	青菜綠	燒仙草 <small>仙草、砂糖</small>	
12	三	蔬食餐 糙米飯	腰果素雞丁 <small>素雞丁、腰果炒</small>	什錦寬粉 <small>寬粉、高麗菜炒</small>	客家小炒 <small>芹菜、干片炒</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔炒</small>	青菜綠	三絲魚丸湯 <small>蘿蔔、魚丸</small>	
13	四	燕麥飯	西式燉肉 <small>豬肉、馬鈴薯燻</small>	檸檬雞柳條 <small>雞肉燻</small>	海帶三絲 <small>海帶、豆芽、紅蘿蔔炒</small>	筍燴豆腐 <small>豆腐、筍片燻</small>	青菜綠	香菇肉羹湯 <small>肉羹、香菇</small>	
14	五	蘑菇培根麵 <small>洋菇、肉醬、麵燻</small>	黃金雞腿 <small>★雞腿炸</small>	珍珠丸 <small>珍珠丸燻</small>	木須高麗 <small>高麗菜、木耳炒</small>	五香豆干 <small>豆干燻</small>	青花菜	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜、排骨</small>	
17	一	白飯	無骨香雞排 <small>★雞排炸</small>	醬爆肉絲 <small>肉絲、洋葱炒</small>	海帶蘿蔔 <small>海帶、蘿蔔燻</small>	香菇花椰 <small>花椰、香菇炒</small>	青菜綠	羅宋湯 <small>高麗菜、番茄、馬鈴薯</small>	
18	二	糙米飯	南洋咖哩雞 <small>雞丁、馬鈴薯炒</small>	吐魷魚條x2 <small>★吐魷魚炸</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜炒</small>	香芹豆包 <small>芹菜、豆包炒</small>	青菜綠	冬瓜蛤蜊湯 <small>冬瓜、蛤蜊</small>	
19	三	糙米飯	泡菜肉片 <small>豬肉、泡菜炒</small>	玉米炒蛋 <small>蛋、玉米炒</small>	醬爆干丁 <small>豆干、青豆炒</small>	京醬甜不辣 <small>甜不辣、洋葱炒</small>	青菜綠	山藥枸杞湯 <small>山藥、枸杞</small>	
20	四	白飯	椒香豬排 <small>豬肉燻</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋葱炒</small>	豆干筍丁 <small>豆干、竹筍燻</small>	福州丸 <small>福州丸煮</small>	青菜綠	桂圓八寶粥 <small>桂圓、糯米、綠豆、紅豆、麥片</small>	
21	五	五穀飯	磨菇豬柳 <small>磨菇、豬肉炒</small>	花枝排 <small>★花枝炸</small>	黑椒板豆腐 <small>豆腐炒</small>	香菇瓠瓜 <small>香菇、瓠瓜炒</small>	青菜綠	酸辣湯 <small>筍絲、豆腐、木耳、肉絲</small>	
24	一	糙米飯	烤翅小腿 <small>翅小腿燻</small>	茼蒿黃瓜 <small>黃瓜、茼蒿炒</small>	芋頭粉絲 <small>冬粉、芋頭、高麗菜炒</small>	五香滷蛋 <small>滷蛋燻</small>	青菜綠	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>	
25	二	白飯	照燒豬排 <small>豬肉燻</small>	紅燒肉 <small>豬肉燻</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔燻</small>	芝麻海帶 <small>海帶、芝麻燻</small>	青菜綠	椰香西米露 <small>西谷米、芋頭、椰漿</small>	
26	三	燕麥飯	梅干扣肉 <small>豬肉、梅干燻</small>	日式蒸蛋 <small>蛋、魚板燻</small>	黃豆芽三絲 <small>黃豆芽、木耳、紅蘿蔔燻</small>	泡菜百頁 <small>百葉、泡菜炒</small>	青菜綠	香菇雞湯 <small>雞丁、香菇</small>	
27	四	胚芽飯	三杯雞丁 <small>雞丁、九層塔炒</small>	八寶肉醬 <small>豬肉、三色豆燻</small>	香滷筍絲 <small>竹筍燻</small>	五香春卷 <small>★春卷燻</small>	青菜綠	味噌豆腐湯 <small>味噌、豆腐</small>	
28	五	海鮮焗烤麵 <small>麵、起司、花枝燻</small>	檸檬烤雞 <small>雞肉燻</small>	什錦炒飯 <small>炒飯</small>	地瓜薯條 <small>★地瓜炸</small>	黃金燒賣 <small>燒賣燻</small>	四季豆	玉米濃湯 <small>玉米、馬K、蛋</small>	
主副菜種類及供應頻率 (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	3次	10次	9次	17次	3次	豆麵類 2	魚肉蛋類 3	其他 3	7次 4次

每餐提供熱量約為八百大卡◎全穀根莖類 9 份*豆魚肉蛋類 2.5 份*油脂類 2.5 份*蔬菜類 2 份