

# 臺北市立大安國民中學 103 年十二月份菜單

★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](mailto: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	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(仟卡)
		主菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜						
1	一	芝麻香飯	腰果雞丁 雞丁炒	紅糟魚條x2 ★魚條炸	芋頭粉絲 冬粉、芋頭、高麗菜炒	蝦米蒲瓜 蝦米、蒲瓜炒	青菜綠	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	5.5	2.5	2	2	785
2	二	五穀飯	洋蔥豬排 豬肉、洋蔥燻	紅蔘炒蛋 蛋、紅蘿蔔炒	三色玉米 玉米、紅蘿蔔、青豆炒	番茄豆腐 豆腐、番茄炒	青菜綠	綠豆麥片湯 綠豆、麥片、砂糖	5.5	2.5	2	2.5	810
3	三	白飯	醬爆肉絲 洋蔥、肉絲炒	咖哩魚蛋 馬K、魚丸燻	絲瓜金針菇 絲瓜、金針菇炒	彩椒玉米筍 彩椒、玉米筍炒	青菜綠	香菇雞湯 雞丁、香菇	6	2.5	1.5	2.5	825
4	四	白飯	迷迭香雞腿 雞腿燻	西芹三絲 西芹、油片絲、木耳絲炒	開陽白菜 白菜、紅蘿蔔炒	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥炒	青菜綠	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	5.5	3	2	2	820
5	五	糙米飯	香菇滷肉 香菇、豬肉燻	高麗寬粉 寬粉、高麗菜炒	客家小炒 芹菜、干片炒	脆炒茭白筍 茭白筍、筍片炒	青菜綠	玉米湯 玉米、排骨	5.5	2	2	3	805
8	一	蘑菇麵	香滷雞排 雞排燻	珍珠丸 珍珠丸燻	奶油玉米 玉米燻	紅燒豆腐 豆腐紅燻	青菜綠	南瓜湯 南瓜、馬K	5.5	2.5	2	2.5	810
9	二	鳳梨炒飯 鳳梨、三色豆、飯燻	麻將豬排 豬排燻	香芹豆包 芹菜、豆包炒	海苔肉鬆 肉鬆炒	芝麻海帶 海帶、芝麻燻	青菜綠	芋香西米露 芋頭、西谷米、綠豆仁	5.5	3	2	2	820
10	三	蔬食日 糙米飯	泡菜年糕 年糕、泡菜燻	玉米炒蛋 蛋、玉米炒	醬爆干丁 豆干、青豆炒	白菜麵筋 白菜、麵筋炒	青菜綠	米粉湯 米粉	5.5	2	2	3	805
11	四	地瓜飯	鄉村烤雞 雞排燻	豆皮白菜 白菜、豆皮炒	咖哩三色 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆仁炒	香菇玉筍 玉米筍、香菇炒	青菜綠	關東煮 蘿蔔、油豆腐、排骨	6	2.5	1.5	2.5	825
12	五	白飯	照燒燒肉 豬肉、洋蔥炒	番茄炒蛋 蛋、番茄炒	三杯海草 海草、九層塔炒	肉片雙菇 豬肉、杏鮑菇、香菇燻	青菜綠	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	5.5	2.5	2	2.5	810
15	一	燕麥飯	蠔油里肌 豬肉炒	鐵板豆腐 豆腐、紅蘿蔔、木耳炒	蝦米瓠瓜 瓠瓜炒	咖哩冬粉 冬粉、高麗菜炒	青菜綠	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	5.5	2	2	3	805
16	二	糙米飯	呷拉雞腿排 ★雞排炸	芹菜三絲 芹菜、豆芽、木耳炒	金針菇豆腐 豆腐、金針菇炒	佛跳牆 芋頭、筍片、栗子燻	青菜綠	燒仙草 仙草、砂糖	5.5	3	2	2	820
17	三	白飯	香烤雞排 雞排燻	八寶肉醬 豬肉、三色豆炒	絲瓜蛤蜊 絲瓜、蛤蜊炒	日式蒸蛋 蛋、魚板燻	青菜綠	羅宋湯 高麗菜、番茄、馬鈴薯	6	2.5	1.5	2.5	825
18	四	白飯	金喜肉排 豬肉燻	螞蟻上樹 冬粉、紅蘿蔔、高麗菜炒	咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔燻	香菇筍絲 香菇、筍絲炒	青菜綠	玉米濃湯 玉米、馬K、蛋	5.5	2.5	2	2.5	810
19	五	焗烤麵	什錦炒飯 炒飯炒	檸檬雞翅 雞翅燻	黃金燒賣 燒賣燻	波浪薯條 ★薯條炸	青菜綠	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜、蛤蜊	5.5	2	2	3	805
22	一	白飯	烤小雞腿x2 小雞腿燻	紅蔘炒蛋 蛋、紅蘿蔔炒	黃豆芽三絲 黃豆芽、木耳、紅蘿蔔燻	滷油豆腐 油豆腐燻	青菜綠	紅豆湯圓 紅豆、湯圓、砂糖	6	2.5	1.5	2.5	825
23	二	五穀飯	西式燉肉 豬肉、馬鈴薯燻	吐魷魚條x2 ★吐魷魚炸	火腿炒蛋 蛋、火腿炒	香菇玉筍 香菇、玉米筍炒	青菜綠	香芹肉羹湯 肉羹、芹菜	5.5	2.5	2	2.5	810
24	三	白飯	梅干扣肉 豬肉、梅干燻	筍燴豆腐 豆腐、筍片燻	海帶銀芽 海帶、豆芽、紅蘿蔔炒	檸檬雞柳 雞肉燻	青菜綠	山藥枸杞湯 山藥、枸杞	5.5	2.5	2	2.5	810
25	四	肉醬麵	羅勒烤雞 雞排燻	滷味雙拼 烏蛋、蘿蔔燻	玉米奶滋 玉米餅燻	福州丸 福州丸燻	青菜綠	養生雞湯 雞丁、香菇	5.5	3	2	2	820
26	五	胚芽飯	椒香豬排 豬排燻	菜脯炒蛋 蛋、菜脯炒	豆干炒毛豆 豆干、毛豆炒	白菜滷 白菜燻	青菜綠	酸辣湯 筍絲、豆腐、木耳、肉絲	5.5	2	2	3	805
27	六	白飯	壽喜燒肉 豬肉、洋蔥炒	三彩雞球 雞丁、玉米、馬鈴薯炒	京醬甜不辣 甜不辣、洋蔥炒	芹菜木耳 芹菜、木耳炒	青菜綠	桂圓八寶粥 桂圓、糯米、綠豆、紅豆、麥片	5.5	2	2	3	805
29	一	白飯	咖哩雞丁 雞丁、馬K燻	花枝條x2 ★花枝條炸	海帶三絲 海帶、黃豆芽、紅K燻	香菇瓠瓜 瓠瓜、香菇炒	青菜綠	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐	5.5	3	2	2	820
30	二	糙米飯	洋蔥豬排 豬肉、洋蔥燻	香芹豆包 芹菜、豆包炒	薑絲海帶根 薑、海帶根、紅蘿蔔炒	香脆玉絲 筍絲、木耳、紅蘿蔔燻	青菜綠	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	6	2.5	1.5	2.5	825
31	三	白飯	沙茶雞丁 雞丁、洋蔥炒	黃金柳葉魚x1 ★柳葉魚炸	芹菜香菇 芹菜、香菇燻	三色炒蛋 蛋、三色豆燻	青菜綠	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	5.5	2.5	2	2.5	810

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		12次		11次		17次		3次		豆麵類	魚肉蛋類	其他	6次	5次
												4	3	3		