

臺北市立大安國民中學 104 年二、三月份菜單

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：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

傳真：2793-5664



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)	
		胚芽飯	京醬豬排 <small>豬排(過油)</small>	香芹豆包 <small>芹菜、豆包</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐</small>	三杯海茸 <small>海茸、九層塔</small>							青菜
24	二	胚芽飯	京醬豬排 <small>豬排(過油)</small>	香芹豆包 <small>芹菜、豆包</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐</small>	三杯海茸 <small>海茸、九層塔</small>	青菜	燒仙草 <small>仙草、砂糖</small>	5.5	2.5	2	2	785
25	三	白飯	香菇滷肉 <small>香菇、豬肉</small>	紅糟魚條x2 <small>允偉★吐鮓魚</small>	香脆玉絲 <small>竹筍、紅蘿蔔、木耳</small>	芝麻海帶 <small>海帶、芝麻</small>	青菜	香菇雞湯 <small>雞丁、香菇</small>	5.5	2.5	2	2.5	810
26	四	糙米飯	金喜肉排 <small>豬肉</small>	香菇肉燥 <small>豬肉、香菇</small>	茼蒿黃瓜 <small>黃瓜、茼蒿</small>	雙色花椰 <small>青花菜、白花菜</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米、馬K、蛋</small>	6	2.5	1.5	2.5	825
三月													
2	一	白飯	壽喜燒肉 <small>豬肉、洋葱</small>	黃金柳葉魚 <small>強匠★柳葉魚</small>	白菜粉絲 <small>冬粉、白菜</small>	茼蒿鮮菇 <small>香菇、茼蒿、玉米筍</small>	青菜	山藥排骨湯 <small>山藥、排骨</small>	5.5	2	2	3	805
3	二	鳳梨炒飯	金喜肉排 <small>豬肉</small>	海苔肉鬆 <small>肉鬆</small>	脆玉瓠瓜 <small>黃瓜、木耳</small>	香滷筍絲 <small>竹筍</small>	青菜	味噌豆腐湯 <small>味噌、豆腐</small>	5.5	2.5	2	2.5	810
4	三	糙米飯	梅干扣肉 <small>豬肉、梅干</small>	叉燒肉 <small>豬肉</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small>	白菜豆皮 <small>白菜、豆皮</small>	青菜	米粉湯 <small>米粉、豆腐</small>	5.5	3	2	2	820
5	四	白飯	蘿勒烤雞 <small>雞排</small>	福州丸 <small>肉丸</small>	三色玉米 <small>玉米、紅蘿蔔、毛豆仁</small>	雙色花椰 <small>花椰菜</small>	青菜	紅豆湯 <small>紅豆、砂糖</small>	5.5	2	2	3	805
6	五	糙米飯	西式燉肉 <small>豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔</small>	吐鮓魚條 <small>允偉★吐鮓魚</small>	蝦米胡瓜 <small>胡瓜、蝦米</small>	三杯海茸 <small>海茸、九層塔</small>	青菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬K</small>	6	2.5	1.5	2.5	825
9	一	蘑菇肉醬麵	椒香豬排 <small>豬肉(過油)</small>	綜合滷味 <small>海帶、烏蛋、豆干</small>	奶油玉米 <small>玉米</small>	珍珠丸 <small>佳味-珍珠丸</small>	青菜	芋香西米露 <small>西谷米、芋頭</small>	5.5	2.5	2	2.5	810
10	二	燕麥飯	烤小雞腿 <small>翅腿</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋葱</small>	咖哩魚蛋 <small>馬K、魚丸</small>	彩椒玉筍 <small>彩椒、玉米筍</small>	青菜	番茄豆腐湯 <small>番茄、豆腐</small>	5.5	2	2	3	805
11	三	蔬食餐 白飯	香菇烤麩 <small>烤麩、香菇</small>	田園咖哩 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆</small>	什錦寬粉 <small>寬粉、高麗菜</small>	香菇白花椰 <small>白花菜、香菇</small>	青菜	冬瓜薑絲湯 <small>冬瓜、薑</small>	5.5	3	2	2	820
12	四	五穀飯	照燒豬柳 <small>豬肉、洋葱</small>	白菜豆皮 <small>白菜、豆皮</small>	佛跳牆 <small>芋頭、栗子、竹筍</small>	三彩雞球 <small>雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔</small>	青菜	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜、排骨</small>	6	2.5	1.5	2.5	825
13	五	白飯	洋蔥豬排 <small>豬肉、洋葱(過油)</small>	客家小炒 <small>豆干、芹菜</small>	焗汁洋芋 <small>馬鈴薯</small>	香脆玉絲 <small>筍絲、木耳、紅蘿蔔</small>	青菜	竹筍湯 <small>竹筍、排骨</small>	5.5	2.5	2	2.5	810
16	一	白飯	麻醬豬排 <small>豬排</small>	鍋燒獅子頭 <small>桂冠-豬肉、大白菜</small>	金草豆腐 <small>金針菇、豆腐</small>	木須蒲瓜 <small>蒲瓜、木耳</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、排骨</small>	5.5	2	2	3	805
17	二	糙米飯	南洋咖哩雞 <small>雞丁、馬鈴薯</small>	紅糟魚條 <small>允偉★吐鮓魚</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜</small>	糖醋豆包 <small>洋葱、豆包</small>	青菜	燒仙草 <small>仙草、砂糖</small>	6	2.5	1.5	2.5	825
18	三	焗烤麵	什錦炒飯 <small>炒飯</small>	檸檬雞翅 <small>雞翅</small>	芝麻海帶 <small>海帶</small>	地瓜薯條 <small>★地瓜</small>	青菜	巧達湯 <small>馬鈴薯</small>	5.5	2.5	2	2.5	810
19	四	白飯	椒香豬排 <small>豬排</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small>	泡菜年糕 <small>年糕、泡菜</small>	滷油豆腐 <small>油豆腐</small>	青菜	關東煮 <small>白K、甜不辣</small>	6	2.5	1.5	2.5	825
20	五	白飯	腰果雞丁 <small>雞丁、腰果(過油)</small>	干片肉絲 <small>豆干、肉絲</small>	玉米奶滋 <small>玉米餅</small>	白菜滷 <small>白菜</small>	青菜	酸辣湯 <small>筍絲、豆腐、木耳、肉絲</small>	5.5	2.5	2	2.5	810
23	一	白飯	無骨香雞排 <small>★雞排炸</small>	醬爆肉絲 <small>豬肉絲</small>	海帶蘿蔔 <small>海帶、蘿蔔</small>	香菇玉筍 <small>玉米筍、香菇</small>	青菜	玉米湯 <small>玉米、排骨</small>	5.5	2.5	2	2.5	810
24	二	糙米飯	沙嗲燒肉 <small>豬肉(過油)</small>	木須豆芽 <small>木耳、豆芽</small>	花枝條 <small>★花枝</small>	三杯豆腐 <small>豆腐、九層塔</small>	青菜	香菇雞湯 <small>雞丁、香菇</small>	5.5	3	2	2	820
25	三	香菇油飯	烤雞柳條 <small>雞肉</small>	海帶三絲 <small>海帶、黃豆芽、紅K</small>	香芹雞卷 <small>雞卷、芹菜</small>	茶葉蛋 <small>蛋</small>	青菜	柴魚肉羹湯 <small>肉羹、柴魚</small>	5.5	2	2	3	805
26	四	胚芽飯	照燒烤雞 <small>雞排</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>蛋、紅蘿蔔</small>	香脆筍絲 <small>筍絲、紅蘿蔔</small>	珍味蝦卷 <small>蝦卷</small>	青菜	桂圓八寶粥 <small>桂圓、糯米、綠豆、紅豆、芋片</small>	5.5	2	2	3	805
27	五	白飯	橙汁雞排 <small>雞排</small>	咖哩三色 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆仁</small>	紅燒肉 <small>豬肉</small>	脆炒筍白筍 <small>筍白筍、紅蘿蔔</small>	青菜	羅宋湯 <small>高麗菜、番茄、馬鈴薯</small>	5.5	3	2	2	820
30	一	白飯	藍帶豬排 <small>富統★豬排、起司</small>	雞茸玉米 <small>玉米、雞肉</small>	芹菜豆干 <small>芹菜、紅蘿蔔、豆干</small>	香菇瓠瓜 <small>瓠瓜、香菇</small>	青菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>	6	2.5	1.5	2.5	825
31	二	五穀飯	碳烤雞腿 <small>雞腿</small>	開陽白菜 <small>白菜、紅蘿蔔</small>	香菇蘿蔔 <small>香菇、蘿蔔</small>	京醬小丸子 <small>桂冠-豬肉</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米、馬K、蛋</small>	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	14次	10次	21次	3次	豆麵類	魚肉蛋類	其他	8次	5次			
						4	3	3					