

臺北市立大安國民中學 104 年四月份菜單

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) | |
|----|----|------------|--------------------|---------------------|--------------------|--------------------|----|----------------------|---------|-------|-------|--------|-----|
| | | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 副菜 | 副菜 | | | | | | | |
| 1 | 三 | 芝麻飯 | 梅干扣肉 豬肉、梅干 | 黃金柳葉魚 ★柳葉魚炸-強區x1 | 金茸豆腐 豆腐、金針菇 | 雙色花椰 青花菜、白花菜 | 青菜 | 桂圓八寶粥 桂圓、糯米、綠豆、麥片 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2 | 785 |
| 2 | 四 | 胚芽飯 | 沙茶燒肉 豬肉、洋葱 | 洋葱炒蛋 蛋、洋葱 | 西芹麵腸 西芹、麵腸 | 檸檬雞柳條 雞柳條 | 青菜 | 番茄豆腐湯 番茄、豆腐 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.5 | 810 |
| 7 | 二 | 紫米飯 | 橙汁雞排 雞排 | 木須干絲 干絲、木耳、紅蘿蔔 | 芋頭三色 芋頭、紅K、青豆仁 | 章魚燒x1 章魚燒-福寶 | 青菜 | 仙草湯 仙草、砂糖 | 6 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 825 |
| 8 | 三 | 蔬食餐 糙米飯 | 日式蒸蛋 蛋、三色豆 | 什錦寬粉 寬粉、高麗菜 | 芹菜干片 芹菜、干片 | 香菇胡瓜 胡瓜、香菇 | 青菜 | 竹筍湯 竹筍 | 5.5 | 2 | 2 | 3 | 805 |
| 9 | 四 | 糙米飯 | 和風燒肉 豬肉、洋葱 | 花枝條x2 ★花枝炸-福寶 | 木須高麗 木耳、高麗菜 | 三杯豆腐 豆腐、九層塔 | 青菜 | 玉米濃湯 玉米、馬K、蛋 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.5 | 810 |
| 10 | 五 | 五穀飯 | 香滷雞腿 雞腿 | 火腿炒蛋 蛋、火腿 | 鮮燴胡瓜 胡瓜、木耳 | 福州丸x1 福州丸-源鴻德 | 青菜 | 香菇雞湯 雞丁、香菇 | 5.5 | 3 | 2 | 2 | 820 |
| 13 | 一 | 鳳梨炒飯 | 金喜肉排 豬肉過油 | 咖哩粉絲堡 冬粉、高麗菜 | 三色玉米 玉米、青豆、紅蘿蔔 | 綜合滷味 海帶、豆干、烏蛋 | 青菜 | 紫菜蛋花湯 紫菜、蛋 | 5.5 | 2 | 2 | 3 | 805 |
| 14 | 二 | 地瓜飯 | 黑椒豬柳 豬肉、洋葱 | 咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆仁 | 木須蒲瓜 蒲瓜、木耳 | 紅燒肉 豬肉 | 青菜 | 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨 | 6 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 825 |
| 15 | 三 | 義大利麵 | 蘑菇焗醬 蘑菇、洋葱 | 麻醬豬排 豬肉過油 | 黃金燒賣x1 燒賣-佳味 | 地瓜薯條 ★地瓜 | 青菜 | 關東煮 蘿蔔、油豆腐、排骨 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.5 | 810 |
| 16 | 四 | 糙米飯 | 烤翅小腿 翅小腿 | 八寶肉醬 豬肉、三色豆 | 蒟蒻黃瓜 黃瓜、蒟蒻 | 芋頭粉絲 冬粉、芋頭、高麗菜 | 青菜 | 紅豆湯 紅豆、砂糖 | 5.5 | 2 | 2 | 3 | 805 |
| 17 | 五 | 白飯 | 照燒豬柳 豬肉、洋葱 | 糖醋豆包 豆包、洋葱 | 芹菜三絲 芹菜、干絲、紅K | 佛跳牆 栗子、芋頭、筍片、烏蛋 | 青菜 | 黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨 | 5.5 | 3 | 2 | 2 | 820 |
| 20 | 一 | 白飯 | 咖哩雞丁 雞丁、馬K | 海帶三絲 海帶、黃豆芽、紅K | 紅糟魚條x2 ★吐魷魚炸-允信 | 白菜滷 白菜、木耳 | 青菜 | 米粉湯 米粉 | 6 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 825 |
| 21 | 二 | 糙米飯 | 洋葱豬排 豬排 | 番茄炒蛋 蛋、番茄 | 胡瓜木耳 胡瓜、木耳、紅蘿蔔 | 焗汁洋芋 馬鈴薯 | 青菜 | 地瓜湯 地瓜、砂糖 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.5 | 810 |
| 22 | 三 | 白飯 | 三杯雞丁 雞丁、九層塔 | 鍋燒獅子頭 豬肉、白菜蒸-桂冠 | 芹菜干絲 芹菜、干絲 | 京醬甜不辣 甜不辣 | 青菜 | 酸辣湯 筍絲、豆腐、木耳、肉絲 | 5.5 | 2 | 2 | 3 | 805 |
| 23 | 四 | 義大利麵 | 義式肉醬 豬肉、洋葱 | 碳烤雞腿 雞腿 | 綜合滷味 海帶、豆干 | 奶油玉米 玉米 | 青菜 | 南瓜湯 南瓜、馬K | 6 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 825 |
| 24 | 五 | 香菇油飯 | 蒲燒鯛魚 鯛魚 | 三彩雞球 雞丁、玉米、馬鈴薯 | 泡菜年糕 年糕、泡菜 | 銀芽三絲 豆芽、紅K、木耳 | 青菜 | 玉米湯 玉米、排骨 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.5 | 810 |
| 27 | 一 | 糙米飯 | 腰果雞丁 雞丁、腰果 | 吐魷魚條x2 ★吐魷魚炸-允信 | 滷油豆腐 油豆腐 | 彩椒玉筍 彩椒、玉米筍 | 青菜 | 香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇 | 6 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 825 |
| 28 | 二 | 白飯 | 照燒豬排 豬排、洋葱過油 | 雞茸玉米 玉米、雞肉 | 蔥爆豆干 蔥、豆干 | 香滷筍絲 筍絲 | 青菜 | 綠豆湯 綠豆、砂糖 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.5 | 810 |
| 29 | 三 | 白飯 | 西式燉肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔 | 京醬獅子頭 豬肉-桂冠 | 白菜豆皮 白菜、豆皮 | 絲瓜冬粉 絲瓜、冬粉 | 青菜 | 養生雞湯 雞丁、紅棗 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.5 | 810 |
| 30 | 四 | 燕麥飯 | 羅勒烤雞 雞排 | 麻婆豆腐 豆腐、豬肉 | 香菇瓠瓜 瓠瓜、香菇 | 蘿蔔海帶 蘿蔔、海帶 | 青菜 | 冬瓜蛤蜊湯 冬瓜、蛤蜊 | 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 |
| 0次 | 1次 | 11次 | 8次 | 19次 | 1次 | 豆麵類 | 魚肉蛋類 | 其他 | 5次 | 5次 |
| | | | | | | 4 | 3 | 3 | | |