

臺北市立大安國民中學 104 年八、九月份菜單

天仁營養餐

★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)	奶類(份)	油脂(份)	水果(份)	鈣量(毫克)	熱量(仟卡)			
		五穀飯	紅燒雞丁 <small>雞肉</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small>	鮮燴胡瓜 <small>胡瓜、木耳</small>	香菇滷筍 <small>竹筍、香菇</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔、排骨</small>	5.5									2.5	2	0
8/31	一	五穀飯	紅燒雞丁 <small>雞肉</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small>	鮮燴胡瓜 <small>胡瓜、木耳</small>	香菇滷筍 <small>竹筍、香菇</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔、排骨</small>	5.5	2.5	2	0	2	0	285	785				
9/1	二	胚芽飯	沙茶燒肉 <small>豬肉、洋蔥</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋蔥</small>	西芹麵腸 <small>西芹、麵腸</small>	檸檬雞柳 <small>雞丁</small>	青菜	番茄豆腐湯 <small>番茄、豆腐</small>	5.5	2.5	2	0	2.5	0	325	810				
2	三	蔬食餐 糙米飯	日式蒸蛋 <small>蛋、三色豆</small>	什錦寬粉 <small>寬粉、高麗菜</small>	醬爆干片 <small>干片、洋蔥</small>	香菇胡瓜 <small>胡瓜、香菇</small>	青菜	竹筍湯 <small>竹筍</small>	5.5	2	2	0	3	1	230	865				
3	四	芝麻飯	梅干扣肉 <small>豬肉、梅干</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆仁</small>	金草豆腐 <small>豆腐、金針菇</small>	雙色花椰 <small>青花菜、白花菜</small>	青菜	桂圓八寶粥 <small>桂圓、糙米、綠豆、麥片</small>	5.5	2.5	2	0	2.5	0	305	810				
4	五	糙米飯	和風燒肉 <small>豬肉、洋蔥</small>	花枝條x2 <small>★花枝條-福寶</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	玉米濃湯 <small>玉米、馬K、蛋</small>	5.5	2	2	0.5	3	1	325	865				
7	一	白飯	沙嗲雞肉串 <small>雞肉</small>	醬爆肉絲 <small>肉絲、洋蔥</small>	海帶蘿蔔 <small>海帶、蘿蔔</small>	香菇花椰 <small>花椰、香菇</small>	青菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>	5.5	3	2	0	2	0	280	820				
8	二	鳳梨炒 飯	金喜肉排 <small>豬肉</small>	咖哩粉絲堡 <small>冬粉、高麗菜</small>	三色玉米 <small>玉米、青豆、紅蘿蔔</small>	綜合滷味 <small>海帶、豆干、馬蛋</small>	青菜	香菇雞湯 <small>雞丁、香菇</small>	6	2.5	1.5	0	2.5	0	280	825				
9	三	地瓜飯	黑椒豬柳 <small>豬肉、洋蔥</small>	黃金柳葉魚 <small>★柳葉魚-強區x1</small>	白菜冬粉 <small>白菜、冬粉</small>	木須蒲瓜 <small>蒲瓜、木耳</small>	青菜	味噌豆腐湯 <small>味噌、豆腐</small>	5.5	2.5	2	0	2	0	380	845				
10	四	義大利 麵	蘑菇焗醬 <small>蘑菇、洋蔥</small>	麻醬豬排 <small>豬肉</small>	什錦鮮筍 <small>生筍絲</small>	地瓜薯條 <small>★地瓜</small>	青菜	關東煮 <small>蘿蔔、油豆腐、排骨</small>	5.5	2.5	2	0	2.5	0	235	810				
11	五	糙米飯	烤翅小腿x2 <small>翅小腿</small>	八寶肉醬 <small>豬肉、三色豆</small>	茼蒿黃瓜 <small>黃瓜、茼蒿</small>	芋頭粉絲 <small>冬粉、芋頭、高麗菜</small>	青菜	紅豆湯 <small>紅豆、砂糖</small>	5.5	2	2	1	3	0	415	865				
14	一	白飯	照燒豬柳 <small>豬肉、洋蔥</small>	糖醋豆包 <small>豆包、洋蔥</small>	金針菇三絲 <small>金針菇、木耳、紅蘿蔔</small>	佛跳牆 <small>魚子、芋頭、筍片、馬蛋</small>	青菜	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜、排骨</small>	5.5	2.5	2	0	2	0	275	785				
15	二	白飯	咖哩雞丁 <small>雞丁、馬K</small>	海帶三絲 <small>海帶、黃豆芽、紅K</small>	紅糟魚條x2 <small>★吐魷魚-允僅</small>	白菜滷 <small>白菜、木耳</small>	青菜	米粉湯 <small>米粉</small>	5.5	2.5	2	0	2.5	0	345	810				
16	三	糙米飯	洋蔥豬排 <small>豬排</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small>	胡瓜木耳 <small>胡瓜、木耳、紅蘿蔔</small>	焗汁洋芋 <small>馬鈴薯</small>	青菜	地瓜湯 <small>地瓜、砂糖</small>	5.5	2	2	0	3	1	260	865				
17	四	白飯	三杯雞丁 <small>雞丁、九層塔</small>	鍋燒獅子頭 <small>豬肉、白菜</small>	芹菜干絲 <small>芹菜、干絲</small>	京醬甜不辣 <small>甜不辣</small>	青菜	酸辣湯 <small>筍絲、豆腐、木耳、肉絲</small>	5.5	2.5	2	0	2.5	0	285	810				
18	五	義大利 麵	義式肉醬 <small>豬肉、洋蔥</small>	碳烤雞腿 <small>雞腿</small>	綜合滷味 <small>海帶、豆干</small>	奶油玉米 <small>玉米</small>	青菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬K</small>	5.5	2	2	0.5	3	1	305	865				
21	一	紫米飯	橙汁雞排 <small>雞排</small>	塔香杏鮑菇 <small>杏鮑菇、九層塔</small>	芋頭三色 <small>芋頭、紅K、青豆仁</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜</small>	青菜	吻魚帶芽湯 <small>紫菜、吻仔魚</small>	5.5	3	2	0	2	0	410	820				
22	二	糙米飯	腰果雞丁 <small>雞丁、腰果</small>	吐魷魚條x2 <small>★吐魷魚-允僅</small>	滷油豆腐 <small>油豆腐</small>	彩椒玉筍 <small>彩椒、玉米筍</small>	青菜	香菇蘿蔔湯 <small>蘿蔔、香菇</small>	6	2.5	1.5	0	2.5	0	360	825				
23	三	香菇油 飯	蒲燒鯛魚 <small>鯛魚</small>	三彩雞球 <small>雞丁、玉米、馬鈴薯</small>	茶葉蛋 <small>蛋</small>	銀芽三絲 <small>豆芽、紅K、木耳</small>	青菜	玉米湯 <small>玉米、排骨</small>	5.5	2.5	2	0	2	0	380	845				
24	四	白飯	西式燉肉 <small>豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔</small>	京醬獅子頭 <small>豬肉</small>	白菜豆皮 <small>白菜、豆皮</small>	絲瓜冬粉 <small>絲瓜、冬粉</small>	青菜	養生雞湯 <small>雞丁、紅棗</small>	5.5	2.5	2	0	2.5	0	305	810				
25	五	燕麥飯	羅勒烤雞 <small>雞排</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、豬肉</small>	香菇瓠瓜 <small>瓠瓜、香菇</small>	蘿蔔海帶 <small>蘿蔔、海帶</small>	青菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、排骨</small>	5.5	2	2	1	3	0	405	865				
28	一	補假一天																		
29	二	白飯	照燒豬排 <small>豬排、洋蔥</small>	雞茸玉米 <small>玉米、雞肉</small>	蔥爆豆干 <small>蔥、豆干</small>	香滷筍絲 <small>筍絲</small>	青菜	綠豆湯 <small>綠豆、砂糖</small>	6	2.5	1.5	0	2.5	0	320	825				
30	三	白飯	煙燻雞翅 <small>雞翅</small>	紅燒肉 <small>豬肉</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋、紅蘿蔔</small>	青菜	羅宋湯 <small>高麗菜、番茄、馬鈴薯</small>	5.5	2.5	2	0	2	1	280	845				
主菜種類 (次/月)			主菜食材特性分析 (次/月)				副菜食材特性分析 (次/月)				其他分析 (次/月)									
豆蛋製品			魚肉海鮮		豬肉		雞肉		生鮮食材		調理食品		生鮮食材		調理食品		油炸品		甜湯	
1次			1次		10次		10次		20次		2次		18次		4次		5次		4次	