

# 臺北市立大安國民中學 104 年十月份菜單

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)	奶類(份)	油脂(份)	水果(份)	鈣量(毫克)	熱量(千卡)
		主菜種類	主菜種類	主菜種類	主菜種類	主菜種類	主菜種類									
1	四	糙米飯	三杯雞丁 雞丁、九層塔	紅糟魚條x2 吐龍魚、花仔、鱈	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	0	2	0	415	785
2	五	燕麥飯	橙汁雞排 雞肉、醬油、橙汁	番茄炒蛋 蛋、番茄	豆干炒毛豆 豆干、毛豆	香滷筍絲 筍絲	青菜	玉米湯 玉米、排骨	5.5	2.5	2	0	2.5	1	245	810
5	一	蔬食餐 白飯	香菇烤麩 烤麩、香菇、醬油	日式蒸蛋 蛋、三色豆	鮮燴黃瓜 黃瓜、木耳	白菜滷 白菜、紅蘿蔔	青菜	蘿蔔湯 蘿蔔	5.5	2	2	0	3	0	240	865
6	二	鳳梨炒飯	烤小雞腿x2 小雞腿	麻婆豆腐 豆腐、豬肉	黃豆芽三絲 黃豆芽、木耳、紅蘿蔔	什錦雙菇 杏鮑菇、金針菇、玉米	青菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片、砂糖	5.5	2.5	2	0	2.5	0	305	810
7	三	糙米飯	黑椒豬柳 豬肉、洋蔥	咖哩粉絲 冬粉、高麗菜	蔥燒干片 豆干、蔥	三杯杏鮑菇 杏鮑菇、九層塔	青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	5.5	2	2	0	3	0	265	865
8	四	五穀飯	麻醬豬排 豬肉、醬油	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥	咖哩花椰 花椰菜、紅蘿蔔	香滷蘿蔔 白蘿蔔	青菜	香菇雞湯 雞丁、香菇	5.5	3	2	1	2	0	380	820
9	五	補假一天														
12	一	紫米飯	西式燉肉 豬肉、馬鈴薯、醬油	客家小炒 豆干、芹菜、肉絲	瑞士小丸子x1 豬肉、雞蛋	炒筍白筍 筍、白筍	青菜	關東煮 白丸、油豆腐	5.5	2.5	2	0	2	0	280	845
13	二	糙米飯	泡菜燒肉 豬肉、泡菜	花枝條x2 ★花枝、海苔、炸	醬爆干丁 豆干、青豆	白菜木須 白菜、木耳	青菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	5.5	2.5	2	0.5	2.5	0	325	810
14	三	白飯	煙燻雞翅 雞翅	紅燒肉 豬肉	銀芽三絲 豆苗、紅豆、木耳	高麗寬粉 寬粉、高麗菜	青菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	5.5	2	2	0	3	1	275	865
15	四	地瓜飯	碳烤雞腿 雞腿	雞茸玉米 玉米、雞肉	木須胡瓜 胡瓜、木耳	八寶肉醬 豬肉、三色豆	青菜	紅豆湯 紅豆、砂糖	5.5	2.5	2	0	2	0	385	785
16	五	義大利麵	義式肉醬 豬肉、洋蔥	椒香滷豬排 豬肉	綜合滷味 海帶、豆干	奶油玉米 玉米	青菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、蛋	5.5	2.5	2	0.5	2.5	1	345	810
19	一	胚芽飯	沙茶燒肉 豬肉、洋蔥	芋頭三色 芋頭、玉米、干丁	金茸絲瓜 絲瓜、金針菇	西芹麵腸 西芹、麵腸	青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	5.5	2	2	0	3	0	260	865
20	二	白飯	香滷豬排 豬肉、醬油	鹹酥雞 ★雞丁	筍燴豆腐 豆腐、筍片	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜	青菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、馬鈴薯	5.5	2.5	2	0	2.5	0	255	810
21	三	糙米飯	咖哩嫩雞 雞丁、馬鈴薯	日式蒸蛋 蛋、魚板	金針菇三絲 金針菇、紅豆、木耳	泡菜年糕 年糕、泡菜	青菜	竹筍雞湯 雞丁、竹筍	5.5	2	2	0.5	3	0	285	865
22	四	香菇油飯	蒲燒鯛魚 鯛魚、醬油	薑絲海帶根 海帶根、薑絲	蔥爆干片 干片、蔥	茶葉蛋 蛋	青菜	地瓜湯 地瓜、砂糖	5.5	3	2	0	2	0	410	820
23	五	燕麥飯	黑椒雞柳 雞肉	白菜粉絲 白菜、冬粉	三色滑蛋 蛋、三色豆	花枝排 ★花枝、雞蛋、炸	青菜	酸辣湯 筍絲、豆腐、木耳、肉絲	6	2.5	1.5	1	2.5	0	260	825
26	一	五穀飯	照燒豬柳 豬肉、洋蔥	咖哩三色 馬鈴薯、紅豆、青豆仁	木須浦瓜 浦瓜、木耳	多彩雞球 雞丁、玉米、馬鈴薯	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	5.5	2.5	2	0	2	0	380	845
27	二	白飯	腰果雞丁 雞丁、腰果	黃金柳葉魚 ★柳葉魚、雞蛋、炸x1	佛跳牆 栗子、海參、干貝、魚翅	金針菇百頁 百頁、金針菇	青菜	桂圓八寶粥 桂圓、糯米、綠豆、紅豆、麥片	5.5	2.5	2	0	2.5	0	425	810
28	三	芝麻飯	梅干扣肉 豬肉、梅干	金茸豆腐 豆腐、金針菇	雙色花椰 青花菜、白花椰	京醬獅子頭 豬肉、雞蛋	青菜	巧達湯 馬鈴薯、蛤蜊	5.5	2	2	0.5	3	1	325	865
29	四	義大利麵	蘑菇焗醬 蘑菇、洋蔥	金喜肉排 豬肉、醬油	滷味雙拼 烏蛋、海帶	地瓜薯條 ★地瓜	青菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	6	2.5	1.5	0	2.5	0	260	825
30	五	白飯	羅勒烤雞 雞肉	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔	香菇筍絲 香菇、筍絲	福州丸 福州丸、海苔、蛋	青菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	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	9次	19次	2次	17次	4次	5次	4次					