

臺北市立大安國民中學 104 年十一月份菜單

天仁盒餐

★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	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜									
2	一	芝麻香飯	腰果雞丁 雞丁	紅糟魚條 ★魚條(紅糟-蒜)×2	芋頭粉絲 冬粉、芋頭、高麗菜	蝦米蒲瓜 蝦米、蒲瓜	青菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	5.5	2.5	2	0	2	0	265	785
3	二	義大利麵	義式肉醬 豬肉、洋葱	麻醬豬排 豬排	奶油玉米 玉米	紅燒豆腐 豆腐	青菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	5.5	3	2	0.5	2	0	380	820
4	三	胚芽飯	醬爆肉絲 洋葱、肉絲	咖哩魚蛋 馬鈴薯、魚丸	絲瓜金針菇 絲瓜、金針菇	彩椒玉筍 彩椒、玉米筍	青菜	香菇雞湯 雞丁、香菇	5.5	2	2	0	3	0	240	865
5	四	白飯	迷迭香雞腿 雞腿	西芹三絲 西芹、油月絲、木耳	開陽白菜 白菜、紅蘿蔔	洋葱炒蛋 蛋、洋葱	青菜	地瓜湯 地瓜	5.5	2.5	2	0	2.5	0	285	810
6	五	糙米飯	香菇滷肉 香菇、豬肉	高麗寬粉 寬粉、高麗菜	客家小炒 芹菜、干片	脆炒茭白筍 茭白筍、茭片	青菜	山藥枸杞湯 山藥、枸杞	5.5	2	2	1	3	0	415	865
9	一	蔬食日糙米飯	香菇烤麩 烤麩、香菇	玉米炒蛋 蛋、玉米	醬爆干丁 豆干、毛豆	白菜木耳 白菜、木耳	青菜	米粉湯 米粉	5.5	2.5	2	0	2	0	385	785
10	二	鳳梨炒飯	煙燻雞翅 雞翅	香芹豆包 香芹、豆包	咖哩粉絲堡 冬粉、高麗菜	芝麻海帶 海帶、芝麻	青菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片、砂糖	5.5	2.5	2	0	2	0	280	845
11	三	五穀飯	洋葱豬排 豬肉、洋葱	紅蔘炒蛋 蛋、紅蔘	三色玉米 玉米、紅蘿蔔、青豆	番茄豆腐 豆腐、番茄	青菜	關東煮 蘿蔔、海豆腐、排骨	5.5	2.5	2	0	2.5	1	325	870
12	四	地瓜飯	鄉村烤雞 雞排	豆皮白菜 白菜、豆皮	蔥爆干片 豆干、蔥	香菇玉筍 玉米筍、香菇	青菜	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜、蛤蜊	5.5	2	2	0	3	0	275	865
13	五	白飯	照燒燒肉 豬肉、洋葱	番茄炒蛋 蛋、番茄	三杯海草 海草、九層塔	肉片雙菇 豬肉、雙菇	青菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	5.5	2.5	2	0	2.5	1	245	860
16	一	補假一天														
17	二	香菇油飯	卡拉雞腿排 ★雞排(大皮炸)	佛跳牆 芋頭、筍片、栗子	金針菇豆腐 豆腐、金針菇	芹菜三絲 芹菜、豆筍、木耳	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	5.5	2	2	0	3	0	310	865
18	三	紫米飯	沙嗲雞肉串 雞肉	八寶肉醬 豬肉、三色豆	絲瓜蛤蜊 絲瓜、蛤蜊	日式蒸蛋 蛋、魚松	青菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、馬鈴薯	5.5	2.5	2	0	2.5	0	255	810
19	四	白飯	金喜肉排 豬肉(國油-酒)	螞蟻上樹 冬粉、紅蘿蔔、高麗菜	咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔	香菇筍絲 香菇、筍絲	青菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、蛋	5.5	2	2	0.5	3	0	285	865
20	五	燕麥飯	烤小雞腿×2 小雞腿	紅蔘炒蛋 蛋、紅蔘	黃豆芽三絲 黃豆芽、木耳、紅蘿蔔	滷油豆腐 油豆腐	青菜	紅豆湯 紅豆、砂糖	5.5	3	2	1	2	0	480	820
23	一	五穀飯	西式燉肉 豬肉、馬鈴薯	吐魷魚條 ★吐魷魚(紅糟-蒜)×2	火腿炒蛋 蛋、火腿	香菇玉筍 香菇、玉米筍	青菜	酸辣湯 筍絲、豆腐、木耳、肉絲	6	2.5	1.5	0	2.5	0	310	825
24	二	胚芽飯	椒香豬排 豬排	菜脯炒蛋 蛋、菜脯	豆干炒毛豆 豆干、毛豆	白菜滷 白菜	青菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	5.5	2.5	2	0	2	0	380	845
25	三	白飯	梅干扣肉 豬肉、梅干	筍燴豆腐 豆腐、筍片	海帶銀芽 海帶、豆筍、紅蘿蔔	檸檬雞柳 雞肉	青菜	養生雞湯 雞丁、香菇	5.5	2.5	2	0	2.5	1	385	810
26	四	義大利麵	蘑菇焗醬 蘑菇、洋葱	羅勒烤雞 雞排	滷味雙拼 烏蛋、蘿蔔	福州丸 福州丸(原湯煮)	青菜	玉米湯 玉米、排骨	5.5	2	2	0.5	3	0	325	825
27	五	糙米飯	壽喜燒肉 豬肉、洋葱	三彩雞球 雞丁、玉米、馬鈴薯	京醬甜不辣 甜不辣、洋葱	芹菜木耳 芹菜、木耳	青菜	桂圓八寶粥 桂圓、陳皮、味豆、紅豆、赤豆	6	2.5	1.5	0	2.5	1	400	885
30	一	白飯	咖哩雞丁 雞丁、馬鈴薯	花枝圈 ★花枝圈(海寶-蒜)×2	海帶三絲 海帶、黃豆芽、紅豆	香菇瓠瓜 瓠瓜、香菇	青菜	海芽豆腐湯 海芽、豆腐	5.5	2.5	2	0	2	0	330	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	0次	9次	9次	18次	2次	14次	6次	4次	4次							