

臺北市立大安國民中學 104 年十二月份菜單

★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



天仁益餐

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)	
		主菜	副菜	副菜	副菜	副菜										
1	二	紫米飯	黑椒豬柳 豬肉、洋葱	什錦寬粉 寬冬粉、高麗菜	珍珠三色 馬鈴薯、青豆、紅蘿蔔	香菇筍絲 香菇、筍絲	青菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	5.5	2.5	2	0	2	0	380	785
2	三	糙米飯	迷迭香烤雞 雞排	日式蒸蛋 蛋、魚板	金針菇三絲 金針菇、紅蘿蔔、木耳	香菇蘿蔔 蘿蔔、香菇	青菜	冬瓜蛤蚧湯 冬瓜、蛤蚧	5.5	3	2	0	2	0	280	820
3	四	雞肉飯	芝麻烤肉串 豬肉	蛤蚧絲瓜 絲瓜、蛤蚧	滷味雙拼 海帶、豆干	香菇玉筍 香菇、玉米筍	青菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	5.5	2	2	0	3	0	275	865
4	五	五穀飯	沙茶燒肉 豬肉、洋葱	火腿炒蛋 蛋、火腿	鮮燴胡瓜 胡瓜、木耳	花枝圈 ★北枝圈(強區)×2	青菜	香菇雞湯 雞丁、香菇	5.5	2.5	2	1	2.5	0	345	860
7	一	蔬食餐 白飯	香菇烤麩 香菇、烤麩	三色玉米 玉米、青豆、紅蘿蔔	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔	三杯海茸 海茸、九層塔	青菜	桂圓八寶粥 桂圓、糯米、綠豆、麥片	5.5	2	2	0	3	0	380	865
8	二	地瓜飯	卡啦雞排 ★雞排(大成-炸)	咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆仁	木須蒲瓜 蒲瓜、木耳	福州丸 福州丸(源鴻義-煮)	青菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、蛋	5.5	2	2	0.5	3	0	280	865
9	三	糙米飯	洋蔥燒肉 豬肉、洋葱	紅燒桂竹筍 桂竹筍	白菜木須 白菜、木耳	八寶肉醬 豬肉、三色豆	青菜	香芹肉羹湯 肉羹、芹菜	5.5	2.5	2	0	2.5	1	285	810
10	四	白飯	梅干扣肉 豬肉、梅干	糖醋豆包 豆包	芹菜三絲 芹菜、干絲、紅豆	和風鮮菇 香菇、玉米筍、彩椒	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	5.5	2	2	0	3	0	335	865
11	五	糙米飯	咖哩雞丁 雞丁、馬鈴薯	紅糟魚條 ★註耗魚(死僵-炸)×2	白菜豆皮 白菜、豆皮	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜	青菜	竹筍湯 竹筍、排骨	5.5	2.5	2	0	2	1	325	785
14	一	義大利麵	蘑菇肉醬 蘑菇、番茄、洋葱	燒烤雞排 雞排	豆干肉絲 豬肉、豆干	香菇花椰 青花菜、香菇	青菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	5.5	2.5	2	0	2	0	280	845
15	二	胚芽飯	金喜肉排 豬肉(油)	香菇肉燥 豬肉、香菇	咖哩冬粉 冬粉、高麗菜	海帶銀芽 海帶、豆芽、紅蘿蔔	青菜	關東煮 蘿蔔、油豆腐、排骨	5.5	2.5	2	0	2.5	0	285	870
16	三	五穀飯	沙茶雞丁 雞丁、洋葱	佛跳牆 栗子、筍片、芋頭、馬鈴薯	金針菇絲瓜 絲瓜、金針菇	滷油豆腐 油豆腐	青菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、馬鈴薯	5.5	2	2	0	3	0	275	865
17	四	糙米飯	烤小雞腿×2 小雞腿	麻婆豆腐 豆腐、豬肉	蘿蔔海帶 蘿蔔、海帶	紅燒肉 豬肉	青菜	紅豆湯 紅豆、砂糖	5.5	2.5	2	0	2.5	0	325	860
18	五	白飯	紅燒烘肉 豬肉	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔	培根高麗 高麗菜、培根	焗汁洋芋 馬鈴薯	青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	5.5	2	2	1	3	0	360	865
21	一	鳳梨炒飯	椒香豬排 豬排	芹菜豆干 芹菜、紅蘿蔔、豆干	脆玉黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔	京醬獅子頭 肉丸(強區)	青菜	地瓜湯 地瓜、砂糖	5.5	2.5	2	0	2.5	0	255	810
22	二	白飯	檸檬雞柳條 雞肉	雞茸玉米 玉米、雞肉	綜合滷味 海帶、烏蛋	白菜滷 白菜	青菜	米粉湯 米粉、油豆腐	5.5	2	2	0	3	0	285	865
23	三	五穀飯	醬燒豬排 豬肉	洋蔥炒蛋 蛋、洋葱	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔	金針菇豆腐 豆腐、金針菇	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	5.5	3	2	0	2	1	380	820
24	四	燕麥飯	西式燉肉 豬肉、馬鈴薯	吐魷魚條 ★註耗魚(死僵-炸)×2	香菇瓠瓜 瓠瓜、香菇	泡菜百頁 百葉、泡菜	青菜	酸辣湯 筍絲、豆腐、木耳、肉絲	6	2.5	1.5	0	2.5	0	310	825
25	五	五穀飯	碳烤雞腿 雞腿	番茄炒蛋 蛋、番茄	白菜豆皮 白菜、豆皮	雙色花椰 青花菜、白花菜	青菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	5.5	2.5	2	0.5	2	0	280	845
28	一	香菇油飯	黃金蝴蝶腿 ★雞腿(強區-炸)	咖哩魚丸 魚丸、馬鈴薯(強區-煮)	黃豆芽三絲 黃豆芽、木耳、紅蘿蔔	茶葉蛋 蛋	青菜	吻魚帶芽湯 紫菜、吻仔魚	5.5	2.5	2	1	2.5	0	415	810
29	二	糙米飯	腰果雞丁 雞丁、腰果	客家小炒 芹菜、干片	香滷筍絲 筍絲、卜菜	菜脯炒蛋 蛋、菜脯	青菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	5.5	2	2	0	3	0	275	825
30	三	白飯	黑椒豬柳 豬肉、洋葱	花枝排 ★花枝排(強區-炸)	鮮燴黃瓜 黃瓜、木耳	芋頭粉絲 冬粉、芋頭、馬鈴薯	青菜	養生雞湯 雞丁、香菇	6	2.5	1.5	0	2.5	0	300	885
31	四	燕麥飯	麻醬豬排 豬排	筍燴豆腐 豆腐、竹筍	海帶三絲 海帶、豆芽、紅蘿蔔	絲瓜蛤蚧 絲瓜、蛤蚧	青菜	玉米湯 玉米、排骨	5.5	2.5	2	0	2	0	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	0次	11次	11次	21次	2次	16次	7次	7次	4次					