

★臺北市立大安國民中學 105 年一月份菜單★

★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	全穀類 量(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	副菜									
4	一	糙米飯	黑椒豬柳 <small>豬肉、洋葱</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、木耳</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔</small>	青菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片、砂糖</small>	5.5	2.5	2	0	2	0	380	785
5	二	胚芽飯	烤小雞腿x2 <small>小雞腿</small>	日式蒸蛋 <small>蛋、三色豆</small>	筍燴豆腐 <small>油豆腐、竹筍</small>	黃豆芽三絲 <small>黃豆芽、木耳、紅蘿蔔</small>	青菜	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜、排骨</small>	5.5	3	2	0	2	0	280	820
6	三	貝殼麵	義式番茄肉醬 <small>豬肉、番茄、洋葱</small>	金喜肉排 <small>豬肉</small>	香酥雞米花 x3 <small>★雞米花(大咸-炸)</small>	滷海帶豆干 <small>海帶、豆干</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米、馬鈴薯、蛋</small>	5.5	2.5	2	0.5	2.5	0	345	860
7	四	五穀飯	麻醬豬排 <small>豬肉</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋葱</small>	咖哩花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔</small>	糖醋豆包 <small>豆包</small>	青菜	香菇雞湯 <small>雞丁、香菇</small>	5.5	2	2	0	3	0	275	865
8	五	白飯	咖哩嫩雞 <small>雞丁、馬鈴薯</small>	吐魷魚條x2 <small>★吐魷魚(允偉-炸)</small>	什錦雙菇 <small>香菇、金針菇、玉米</small>	螞蟻上樹 <small>龍口冬粉、高麗菜</small>	青菜	關東煮 <small>白飯、油豆腐</small>	5.5	2.5	2	0	2.5	0	345	860
11	一	蔬食餐 紫米飯	日式蒸蛋 <small>蛋、三色豆</small>	芹菜干片 <small>豆干、芹菜</small>	竹筍包 <small>竹筍、紅豆</small>	香菇花椰 <small>花椰、香菇</small>	青菜	冬瓜薑絲湯 <small>冬瓜、薑絲</small>	5.5	2	2	0	3	0	380	865
12	二	鳳梨炒 飯	洋蔥燒肉 <small>豬肉、洋葱</small>	花枝圈x2 <small>★花枝(海寶-炸)</small>	白菜木須 <small>白菜、木耳</small>	沙茶豆干 <small>豆干</small>	青菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯</small>	5.5	2	2	0.5	3	0	280	865
13	三	胚芽飯	卡啦雞排 <small>★雞肉(大成-炸)</small>	瓜子肉燥 <small>豬肉、鹽漬瓜仔</small>	咖哩粉絲 <small>龍口冬粉、高麗菜</small>	三色玉米 <small>玉米、紅豆、綠豆</small>	青菜	味噌豆腐湯 <small>味噌、豆腐</small>	5.5	2	2	0	3	0	335	865
14	四	白飯	羅勒烤雞 <small>雞肉</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋、紅蘿蔔</small>	香菇筍絲 <small>香菇、筍絲</small>	福州丸 <small>福州丸(原鴻德-煮)</small>	青菜	羅宋湯 <small>高麗菜、番茄、馬鈴薯</small>	5.5	2.5	2	0	2.5	1	285	810
15	五	五穀飯	腰果雞丁 <small>雞肉、腰果</small>	咖哩肉片 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉</small>	木須浦瓜 <small>浦瓜、木耳</small>	韓式年糕 <small>木耳、紅蘿蔔、西蘭花</small>	青菜	紅豆湯 <small>紅豆、砂糖</small>	5.5	2	2	1	3	0	405	805
18	一	香菇油 飯	烤肉串 <small>豬肉</small>	白菜粉絲 <small>白菜、龍口冬粉</small>	滷味雙拼 <small>烏蛋、海帶</small>	茶葉蛋 <small>蛋</small>	青菜	竹筍雞湯 <small>雞丁、竹筍</small>	5.5	2.5	2	0	2	1	325	785
19	二	西式餐點盒(補杜鵑颱風放假)														

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
0次	0次	5次	5次	9次	2次	11次	10次	4次	2次