

臺北市立大安國民中學 105 年二月份菜單

★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										
15	一	胚芽飯	金喜肉排 豬肉 滷油-滷	芋頭粉絲 冬粉、芋頭、高麗菜	三色玉米 玉米、毛豆仁、紅蘿蔔	瓜子肉 豬肉、脆瓜	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	5.5	2.5	2	0	2	0	380	785
16	二	地瓜飯	卡啦雞排 ★雞排 大成一炸	咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆仁	木須蒲瓜 蒲瓜、木耳	和風鮮菇 香菇、玉米筍、彩椒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	5.5	3	2	0	2	0	280	820
17	三	白飯	鮮筍雞丁 雞丁、竹筍	香菇肉燥 豬肉、香菇	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥	絲瓜蛤蜊 絲瓜、蛤蜊	青菜	香芹肉羹湯 滷大肉羹、芹菜	5.5	2.5	2	0	2.5	1	345	860
18	四	糙米飯	蘿蔔滷肉 豬肉、白蘿蔔	茼蒿黃瓜 黃瓜、茼蒿	紅燒肉 紅燒肉	白菜滷 白菜	青菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	5.5	2	2	0	3	0	275	865
19	五	白飯	照燒豬柳 豬肉、洋蔥	糖醋豆包 豆包、洋蔥	芹菜三絲 芹菜、干絲、紅蘿蔔	花枝排x1 ★花枝排 水信一炸	青菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	5.5	2.5	2	0	2.5	1	345	860
20	六	香菇油飯	香烤雞排 雞排	金針菇豆腐 豆腐、金針菇	紅燒桂竹筍 桂竹筍	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜	青菜	酸辣湯 筍絲、豆腐、木耳、肉絲	5.5	2	2	0	3	0	380	865
22	一	白飯	咖哩雞丁 雞丁、馬鈴薯	海帶銀芽 海帶、綠豆芽、紅蘿蔔	紅糟魚條x2 ★吐魷魚 允儉一炸	香滷筍絲 筍絲、卜菜	青菜	米粉湯 米粉、排骨	5.5	2	2	0	3	0	280	865
23	二	糙米飯	洋蔥豬排 豬排	番茄炒蛋 蛋、番茄	筍燴豆腐 豆腐、竹筍、紅蘿蔔	雙色花椰 青花菜、白花菜	青菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、馬鈴薯	5.5	2	2	0	3	0	335	865
24	三	白飯	泡菜燒肉 豬肉、泡菜	鍋燒獅子頭 獅子頭、白菜	京醬甜條 甜不辣、洋蔥	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	2.5	2	0	2.5	0	285	810
25	四	義大利通心麵	義式番茄肉醬 豬肉、番茄、洋蔥	碳烤雞腿 雞腿	綜合滷味 海帶、烏蛋	奶油玉米 玉米、紅蘿蔔	青菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	5.5	2	2	0.5	3	0	405	865
26	五	五穀飯	紅燒烘肉 豬肉	多彩雞球 雞丁、玉米、馬鈴薯	什錦年糕 年糕、高麗菜	香菇蘿蔔 蘿蔔、香菇	青菜	玉米湯 玉米、排骨	5.5	2.5	2	1	2	0	325	785
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	6次	5次	9次	1次	11次	6次	4次	2次							