

臺北市立大安國民中學 105 年三月份菜單

★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	胚芽飯	鮮筍雞丁 雞丁、竹筍	香菇肉燥 豬肉、香菇	玉米炒蛋 蛋、玉米	和風鮮菇 香菇、玉米、炒麵	青菜	山藥排骨湯 山藥、排骨	5.5	2.5	2	0	2	0	380	785
2	三	白飯	橙汁雞排 雞排、醬油	什錦寬粉 寬冬粉、高麗菜	泡菜豆腐 豆腐、泡菜	香脆玉絲 筍絲、紅蘿蔔、木耳	青菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐	5.5	3	2	0	2	0	280	820
3	四	糙米飯	麻醬豬排 豬排、醬油	木須浦瓜 浦瓜、木耳	芹菜豆干 芹菜、紅蘿蔔、豆干	黃豆芽三絲 黃豆芽、木耳、紅蘿蔔	青菜	米粉湯 米粉、豆腐	5.5	2	2	0	3	0	275	865
4	五	五穀飯	碳烤雞腿 雞腿	京醬甜不辣 甜不辣、洋葱、健美	香菇蘿蔔 香菇、蘿蔔	開陽白菜 白菜、紅蘿蔔	青菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓、砂糖	5.5	2.5	2	1	2.5	0	345	860
7	一	蔬食餐 白飯	日式蒸蛋 蛋、三色豆	香菇烤麩 烤麩、香菇、竹筍	毛豆干丁 干丁、毛豆	三杯海茸 海茸、九層塔	青菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	5.5	2	2	0.5	3	0	380	865
8	二	鳳梨炒飯	金喜豬排 豬肉、醬油	筍燴豆腐 豆腐、竹筍	脆玉瓠瓜 黃瓜、木耳	福州丸 福州丸、源鴻德	青菜	地瓜湯 地瓜、砂糖	5.5	2	2	0	3	0	280	865
9	三	糙米飯	蘿蔔滷肉 豬肉、蘿蔔	紅燒肉 豬肉	番茄炒蛋 蛋、番茄	白菜豆皮 白菜、豆皮	青菜	海芽吻魚湯 吻仔魚、海芽	5.5	2.5	2	0	2.5	1	285	810
10	四	白飯	蘿勒烤雞 雞排	三色玉米 玉米、紅蘿蔔、毛豆仁	塔香豆腐 豆腐、九層塔	焗汁洋芋 馬鈴薯	青菜	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜、蛤蜊	5.5	2	2	0	3	0	335	865
11	五	糙米飯	西式燉肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔	吐魷魚條x2 ★吐魷魚、允偉、炸	蝦米胡瓜 胡瓜、蝦米	高麗粉絲 冬粉、高麗菜	青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	5.5	2.5	2	0	2	1	325	785
14	一	白飯	椒香豬排 豬肉、醬油	金茸豆腐 金針菇、豆腐	八寶肉醬 豬肉、三色豆	雙色花椰 青花菜、白花菜	青菜	竹筍湯 竹筍、排骨	5.5	2.5	2	0	2	0	280	845
15	二	燕麥飯	烤小雞腿x2 雞腿	醬爆肉絲 肉絲、洋葱	洋蔥炒蛋 蛋、洋葱	絲瓜蛤蜊 絲瓜、蛤蜊	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	5.5	2.5	2	0	2.5	0	285	870
16	三	白飯	蠔油里肌 豬肉	咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔	滷香菇豆腐 豆腐、香菇、蘿蔔	脆炒茭白筍 茭白筍、筍片	青菜	巧達湯 馬鈴薯	5.5	2	2	0.5	3	0	275	865
17	四	五穀飯	照燒豬柳 豬肉、洋葱	多彩雞球 雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔	香菇蘿蔔 蘿蔔、香菇	薑絲海帶根 薑、海帶、紅蘿蔔	青菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	5.5	2.5	2	0	2.5	0	325	860
18	五	糙米飯	洋蔥豬排 豬肉、洋葱	瓜子肉燥 豬肉、脆瓜	客家小炒 豆干、肉絲、芹菜	咖哩花椰 花椰菜、紅蘿蔔	青菜	關東煮 白蘿蔔、油豆腐	5.5	2	2	1	3	0	360	865
21	一	白飯	卡啦雞排 ★雞排、炸	鍋燒獅子頭 豬肉、大白菜、陸冠雄x1	筍丁三色 竹筍、紅蘿蔔、毛豆仁	香菇高麗 高麗菜、香菇	青菜	酸辣湯 筍絲、豆腐、木耳、肉絲	5.5	2.5	2	0	2.5	0	255	810
22	二	糙米飯	南洋咖哩雞 雞丁、馬鈴薯	紅糟魚條x2 ★吐魷魚、允偉、炸	醬爆干丁 豆干、紅蘿蔔	薑絲冬瓜 冬瓜、薑絲	青菜	玉米湯 玉米、排骨	5.5	2	2	0	3	0	285	865
23	三	白飯	洋蔥燒肉 洋葱、豬肉	佛跳牆 芋頭、栗子、竹筍	絲瓜金針菇 絲瓜、金針菇	塔香杏鮑菇 杏鮑菇、九層塔	青菜	香菇雞湯 雞丁、香菇	5.5	3	2	0	2	1	380	820
24	四	招牌 油飯	香菇燉肉 豬肉、香菇	黃金柳葉魚 ★柳葉魚、炸x1	雪菜年糕 年糕、雪菜、新興炒	和風鮮菇 香菇、玉米筍	青菜	柴魚蘿蔔湯 蘿蔔、柴魚	6	2.5	1.5	0	2.5	0	310	825
25	五	五穀飯	腰果雞丁 雞丁、腰果	干片肉絲 豆干、肉絲	咖哩冬粉 冬粉、高麗菜	白菜滷 白菜	青菜	桂圓八寶粥 桂圓、糯米、綠豆、紅豆、麥片	5.5	2.5	2	1	2	1	280	845
28	一	貝殼麵	義式蘑菇肉醬 蘑菇、豬肉、番茄	檸檬雞翅x1 雞翅	綜合滷味 海帶、烏蛋、豆干	珍珠丸x1 珍珠丸、陸味、蒸	青菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、馬鈴薯	5.5	2.5	2	0	2.5	0	415	810
29	二	糙米飯	沙嗲燒肉 豬肉	花枝圈x2 ★花枝、旺大順、炸	雞茸玉米 玉米、雞肉	香菇玉筍 香菇、玉米筍	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	5.5	2	2	0	3	0	275	825
30	三	白飯	烤雞肉串x1 雞肉	馬鈴薯燒肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔	海帶三絲 海帶、黃豆芽、紅豆	芋頭粉絲 芋頭、芋頭、高麗菜	青菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、蛋	6	2.5	0.5	0.5	2.5	0	300	885
31	四	胚芽飯	照燒烤雞 雞排	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜	香脆筍絲 筍絲、紅蘿蔔	絲瓜蛤蜊 絲瓜、蛤蜊	青菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	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	5次	4次							