

# 臺北市立大安國民中學 105 年四月份菜單

天仁營養餐

★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](mailto:tian_ren66@yahoo.com.tw) 傳真：2793-5664



營養師：王文吟 營養字：008235 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													
1	五	芝麻飯	梅干扣肉 <small>豬肉、梅干</small>	黃金柳葉魚 <small>★柳葉魚(鹽醃-炸)</small>	香菇瓠瓜 <small>瓠瓜、香菇</small>	京醬甜條 <small>甜不辣(健美-炒)</small>	青菜	柴魚味噌湯 <small>味噌、豆腐、柴魚</small>	牛奶	5.5	2.5	2	1	2.5	0	380	860		
6	三	胚芽飯	沙茶燒肉 <small>豬肉、洋葱</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋葱</small>	蔥燒干片 <small>豆干、蔥</small>	香脆玉絲 <small>豆絲、紅蘿蔔、木耳</small>	青菜	地瓜湯 <small>地瓜</small>	水果	5.5	2.5	2	0	2	1	280	885		
7	四	貝殼麵	蘑菇焗醬麵 <small>豬肉、三色豆、蘑菇</small>	麻醬豬排 <small>豬肉(過油)</small>	烤地瓜 <small>地瓜(瓜圓-烤)</small>	咖哩花椰 <small>白花菜</small>	青菜	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜、排骨</small>		5.5	2.5	2	0	2	0	345	825		
8	五	白飯	香菇雞丁 <small>雞丁、香菇</small>	什錦寬粉 <small>寬粉、高麗菜</small>	彩椒玉筍 <small>彩椒、玉米筍</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small>	青菜	竹筍湯 <small>竹筍、排骨</small>	水果	5.5	2	2	0	3	1	275	865		
11	一	蔬食餐 糙米飯	香菇烤麩 <small>烤麩、香菇</small>	日式蒸蛋 <small>蛋、三色豆</small>	木須胡瓜 <small>胡瓜、木耳</small>	巧克力花卷 <small>黑糖饅頭(奇美-蒸)</small>	青菜	桂圓八寶粥 <small>桂圓、糯米、綠豆、紅豆、麥片</small>		5.5	2.5	2	0	2.5	0	345	860		
12	二	五穀飯	卡啦雞排 <small>★雞排</small>	筍燴豆腐 <small>豆腐、竹筍、紅蘿蔔</small>	蘿蔔海帶 <small>蘿蔔、海帶</small>	高麗粉絲 <small>冬粉、高麗菜</small>	青菜	香菇雞湯 <small>雞丁、香菇</small>		5.5	2	2	0	3	0	380	865		
13	三	鳳梨炒飯	金喜肉排 <small>豬肉(過油)</small>	客家小炒 <small>芹菜、干片</small>	雞茸玉米 <small>玉米、雞肉</small>	白菜豆皮 <small>白菜、豆皮</small>	青菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>		5.5	2.5	2	0	2.5	0	380	860		
14	四	地瓜飯	香烤雞排 <small>雞腿</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯、紅豆、青豆仁</small>	金針菇三絲 <small>豆芽、金針菇</small>	福州丸 <small>福州丸(鴻德-煮)</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔、排骨</small>		5.5	2	2	0	3	0	335	865		
15	五	白飯	洋蔥豬排 <small>豬排</small>	日式蒸蛋 <small>蛋、三色豆</small>	莧菜小魚 <small>莧菜、小魚</small>	花枝排 <small>★花枝排(鹽醃-炸)</small>	青菜	關東煮 <small>蘿蔔、油豆腐、排骨</small>	牛奶	5.5	2.5	2	1	2.5	0	285	810		
18	一	糙米飯	烤翅小腿 <small>翅小腿</small>	芋頭粉絲 <small>冬粉、芋頭、高麗菜</small>	沙茶甜不辣 <small>甜不辣(健美-炒)</small>	塔香杏鮑菇 <small>杏鮑菇、九層塔</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米、馬鈴薯、蛋</small>		5.5	2	2	0.5	3	0	405	865		
19	二	胚芽飯	照燒豬柳 <small>豬肉、洋葱</small>	糖醋豆包 <small>豆包、洋葱</small>	開陽白菜 <small>白菜、木耳</small>	絲瓜蛤蜊 <small>絲瓜、蛤蜊</small>	青菜	紅豆湯 <small>紅豆、砂糖</small>		5.5	2.5	2	0	2	0	325	825		
20	三	白飯	咖哩雞丁 <small>雞丁、馬鈴薯</small>	吐鮫魚條 <small>★吐鮫魚(允偉-炸)</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、紅蘿蔔、高麗菜</small>	雙色花椰 <small>青花菜、白花菜</small>	青菜	米粉湯 <small>米粉</small>	水果	5.5	2	2	0	3	1	335	865		
21	四	香菇 油飯	壽喜燒肉 <small>豬肉、洋葱</small>	茶葉蛋 <small>蛋</small>	奶油玉米 <small>奶油、玉米</small>	白菜滷 <small>白菜</small>	青菜	羅宋湯 <small>高麗菜、番茄、馬鈴薯</small>		5.5	2.5	2	0	2	0	265	785		
22	五	白飯	三杯雞丁 <small>雞丁、九層塔</small>	鍋燒獅子頭 <small>豬肉、白菜(桂冠-煮)</small>	黃豆芽三絲 <small>黃豆芽、木耳、紅蘿蔔</small>	咖哩花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔</small>	青菜	酸辣湯 <small>筍絲、豆腐、木耳、肉絲</small>	水果	5.5	2.5	2	0	2.5	1	380	860		
25	一	通心麵	義式番茄肉醬 <small>豬肉、番茄、三色豆</small>	碳烤雞腿 <small>雞腿</small>	綜合滷味 <small>海帶、豆干</small>	香菇玉筍 <small>香菇、玉米筍</small>	青菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯</small>		5.5	2.5	2	0.5	2.5	0	325	870		
26	二	紫米飯	烤肉串 <small>豬肉</small>	醬爆肉絲 <small>肉絲、洋葱</small>	咖哩三色 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆仁</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋、紅蘿蔔</small>	青菜	香菇蘿蔔湯 <small>蘿蔔、香菇</small>		5.5	2	2	0	3	0	275	865		
27	三	白飯	腰果雞丁 <small>雞丁、腰果</small>	紅糟魚條 <small>★吐鮫魚(允偉-炸)</small>	絲瓜金針菇 <small>絲瓜、金針菇</small>	西芹麵腸 <small>西芹、麵腸</small>	青菜	玉米湯 <small>玉米、排骨</small>		5.5	2.5	2	0	2	0	385	785		
28	四	糙米飯	照燒豬排 <small>豬排、洋葱</small>	佛跳牆 <small>芋頭、栗子、竹筍</small>	蝦米瓠瓜 <small>瓠瓜</small>	三杯海草 <small>海草、九層塔</small>	青菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>		5.5	2	2	0	3	0	240	865		
29	五	五穀飯	西式燉肉 <small>豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔</small>	京醬獅子頭 <small>豬肉(桂冠-滷)</small>	白菜粉絲 <small>白菜、冬粉</small>	和風鮮菇 <small>香菇、玉米筍、彩椒</small>	青菜	養生雞湯 <small>雞丁、紅棗</small>	牛奶	5.5	2.5	2	1	2.5	0	285	810		
		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		10次		8次		17次		0次		15次		7次		5次		4次	