

臺北市立大安國民中學 105 年五月份菜單

★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



天仁食餐

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										
2	一	蔬食餐 糙米飯	日式蒸蛋 蛋、三色豆	滷油豆腐 油豆腐	鮮燴黃瓜 黃瓜、木耳	巧克力花卷 巧克力花卷、奇美	青菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯	5.5	2.5	2	0	2	0	380	825
3	二	胚芽飯	梅干扣肉 豬肉、梅干	吐魷魚條x2 ★吐魷魚允備	海帶銀芽 海帶、豆芽、紅蘿蔔	開陽白菜 白菜、紅蘿蔔	青菜	地瓜湯 地瓜	5.5	2.5	2	0	2.5	0	345	860
4	三	白飯	黑椒豬柳 豬肉、洋葱	糖醋豆包 豆包、洋葱	香菇筍絲 香菇、筍絲	芋頭三色 芋頭、紅蘿蔔、青豆仁	青菜	養生雞湯 雞丁、紅棗	5.5	2.5	2	0	2	1	280	885
5	四	香菇 油飯	迷迭香雞腿 雞腿	芹菜三絲 芹菜、豆芽、木耳	茶葉蛋 蛋	白菜豆皮 白菜、豆皮	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	5.5	2	2	0	3	0	380	865
6	五	糙米飯	麻醬豬排 豬肉(過油)	洋蔥炒蛋 蛋、洋葱	咖哩花椰 花椰菜、紅蘿蔔	干片肉絲 豆干、肉絲	青菜	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜、蛤蜊	5.5	2	2	0.5	3	1	280	865
9	一	五穀飯	香菇雞丁 雞丁、香菇	黃金柳葉魚 ★柳葉魚強區	木須胡瓜 胡瓜、木耳	香菇玉筍 香菇、玉米筍	青菜	米粉湯 米粉、排骨	5.5	2	2	0	3	0	405	865
10	二	義大利麵	義式番茄肉醬 豬肉、番茄、三色豆	烤小雞腿x2 小雞腿	珍珠丸x1 珍珠丸佳味	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	325	825
11	三	胚芽飯	沙茶燒肉 豬肉、洋葱	絲瓜冬粉 絲瓜、冬粉	蘿蔔海帶 蘿蔔、海帶	玉米炒蛋 蛋、玉米	青菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、柴魚	5.5	2	2	0	3	0	335	865
12	四	白飯	洋蔥豬排 豬排	香菇肉燥 香菇、豬肉	咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆仁	番茄炒蛋 蛋、番茄	青菜	關東煮 蘿蔔、油豆腐、排骨	5.5	2.5	2	0	2	0	265	785
13	五	糙米飯	雞肉串x1 雞肉串	麻婆豆腐 豆腐、豬肉	什錦鮮筍 生筍絲、木耳、紅蘿蔔	焗汁洋芋 馬鈴薯	青菜	桂圓八寶粥 桂圓、糯米、綠豆、麥片	5.5	3	2	1	2	0	380	820
16	一	胚芽飯	椒香豬排 豬排(過油)	三彩雞球 雞丁-紅龍、三色豆	香菇花椰 青花菜、香菇	泡菜豆腐 豆腐、泡菜	青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	5.5	2.5	2	0	2.5	0	325	870
17	二	五穀飯	腰果雞丁 雞丁、腰果	紅燒肉 豬肉	芝麻海帶 海帶、芝麻	白菜豆皮 白菜、豆皮	青菜	玉米湯 玉米、排骨	5.5	2	2	0	3	0	275	865
18	三	白飯	壽喜燒肉 豬肉、洋葱	番茄炒蛋 蛋、番茄	什錦年糕 年糕、高麗菜	三杯海草 海草、九層塔	青菜	紅豆湯 紅豆、砂糖	5.5	2.5	2	0	2	1	385	785
19	四	糙米飯	黑椒豬柳 豬肉、洋葱	螞蟻上樹 冬粉、紅蘿蔔、高麗菜	金針菇豆腐 豆腐、金針菇	福州丸 福州丸、源鴻義	青菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、馬鈴薯	5.5	2	2	0	3	0	240	865
20	五	鳳梨 炒飯	烤翅小腿x2 翅腿	客家小炒 豆子、芹菜、肉絲	鮮燴胡瓜 胡瓜、木耳	京醬甜條 甜不辣、洋葱、健美	青菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	5.5	3	2	0	2	1	380	820
23	一	白飯	西式燻肉 豬肉、馬鈴薯	紅糟魚條x2 吐魷魚允備	雞茸玉米 玉米、雞肉	芋頭冬粉 冬粉、芋頭	青菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	5.5	2.5	2	0	2.5	0	325	870
24	二	胚芽飯	紅燒雞丁 雞肉	筍燴豆腐 豆腐、竹筍、紅蘿蔔	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔	炒黃豆芽 黃豆芽、木耳	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	5.5	2.5	2	0	2	0	325	825
25	三	嘉義 雞肉飯	黑椒豬柳 豬肉、洋葱	佛跳牆 栗子、芋頭、筍片、烏蛋	什錦雙菇 杏鮑菇、金針菇、玉米筍	白菜滷 白菜	青菜	結頭菜湯 結頭菜、排骨	5.5	2	2	0	3	0	335	865
26	四	白飯	鄉村烤雞 雞排	脆瓜子肉 脆瓜、豬肉	三色玉米 玉米、紅蘿蔔、毛豆仁	滷味雙拼 烏蛋、蘿蔔	青菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	5.5	2	2	0	3	0	335	865
27	五	白飯	咖哩嫩雞 雞丁、馬鈴薯	花枝條x2 ★花枝圈海寶	白菜木須 白菜、木耳	醬爆干丁 豆干	青菜	酸辣湯 筍絲、豆腐、木耳、肉絲	5.5	2.5	2	1	2.5	0	285	810
30	一	貝殼麵	蘑菇焗醬 蘑菇、洋葱	金喜肉排 豬肉(過油)	烤地瓜 地瓜	雙色花椰 青花菜、白花菜	青菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	5.5	2.5	2	0	2.5	0	345	860
31	二	胚芽飯	卡啦雞排 ★雞排大成	咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆仁	紅燒桂竹筍 桂竹筍	塔香豆腐 豆腐、九層塔	青菜	香菇雞湯 雞丁、香菇	5.5	2	2	0	3	0	380	865

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	11次	9次	20次	2次	60次	6次	5次	4次