

✿ 臺北市立大安國民中學 105 年 6 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

電子信箱：tian_ren66@yahoo.com.tw 電話：2790-0500 傳真：2793-5664



天 仁 益 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(仟卡)		
		主菜	副菜	副菜	副菜	副菜											
1	三	糙米飯	烤雞肉串 <small>雞丁</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small>	海帶三絲 <small>海帶、豆芽、紅蘿蔔</small>	焗汁洋芋 <small>馬鈴薯</small>	青菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>	水果	6	2.5	2	0	2	1	380	885
2	四	通心麵	蘑菇焗醬 <small>豬肉、三色豆、蘑菇</small>	麻醬豬排 <small>豬肉</small>	什錦鮮筍 <small>生筍絲、木耳、紅蘿蔔</small>	瑞士小丸子 <small>豬絞肉、桂冠</small>	青菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>		5.5	2.5	2	0	2.5	0	345	860
3	五	白飯	卡啦雞排 <small>★雞排-大成</small>	綜合滷味 <small>海帶、烏蛋</small>	白菜豆皮 <small>白菜、豆皮</small>	鮮燴香菇 <small>香菇、肉絲、紅蘿蔔</small>	青菜	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜、排骨</small>	水果	5.5	2.5	2	0	2	1	280	885
4	六	白飯	壽喜燒肉 <small>豬肉、洋葱</small>	金針菇豆腐 <small>豆腐、金針菇</small>	彩椒玉筍 <small>彩椒、玉米筍</small>	烤花枝排 <small>花枝排、鹽、糖</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米、馬鈴薯</small>		5.5	2	2	0	3	0	380	870
6	一	紫米飯	腰果雞丁 <small>雞丁、腰果</small>	客家小炒 <small>芹菜、干片</small>	香菇花椰 <small>青花菜、香菇</small>	玉米炒蛋 <small>蛋、玉米</small>	青菜	味噌豆腐湯 <small>味噌、豆腐</small>		5.5	2.5	2	0	2	0	280	825
7	二	五穀飯	照燒豬柳 <small>豬肉、洋葱</small>	咖哩三色 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆仁</small>	木須浦瓜 <small>浦瓜、木耳</small>	西芹玉筍 <small>西芹、玉米筍</small>	青菜	紅豆湯 <small>紅豆、砂糖</small>		6	2	2	0	3	0	405	845
8	三	胚芽飯	羅勒烤雞 <small>雞肉</small>	佛跳牆 <small>栗子、筍片、芋頭、烏蛋</small>	海帶銀芽 <small>海帶、豆芽、紅蘿蔔</small>	泡菜豆腐 <small>豆腐、泡菜</small>	青菜	酸辣湯 <small>筍絲、豆腐、木耳、肉絲</small>	牛奶	5.5	2.5	2	1	2	0	325	885
9	四	端 午 連 假															
10	五	端 午 連 假															
13	一	白飯	泡菜燒肉 <small>豬肉、泡菜</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、紅蘿蔔、高麗菜</small>	芹菜三絲 <small>芹菜、干絲、紅蘿蔔</small>	塔香杏鮑菇 <small>杏鮑菇、九層塔</small>	青菜	叻魚帶芽湯 <small>紫菜、叻仔魚</small>		5.5	2.5	2	0	2.5	0	335	860
14	二	白飯	咖哩嫩雞 <small>雞丁、馬鈴薯</small>	紅糟魚條x2 <small>★吐魷魚、允儀-炸</small>	蘿蔔海帶 <small>蘿蔔、海帶</small>	金茸絲瓜 <small>絲瓜、金針菇、紅蘿蔔</small>	青菜	冬瓜蛤蜊湯 <small>冬瓜、蛤蜊</small>	水果	5.5	2.5	2	0	2	1	265	825
15	三	畢 業 典 禮															
16	四	白飯	無骨香雞排 <small>★雞排-鹽煎-炸</small>	醬爆肉絲 <small>豬肉絲</small>	三色玉米 <small>玉米、毛豆、紅蘿蔔</small>	豆干小黃瓜 <small>小黃瓜、豆干</small>	青菜	地瓜湯 <small>地瓜、砂糖</small>		5.5	3	2	0	2	0	380	820
17	五	蘑菇焗醬麵	椒香豬排 <small>豬排、過油</small>	地瓜薯條 <small>★地瓜-炸</small>	雙色花椰 <small>青花菜、白花菜</small>	椒鹽甜條 <small>甜不辣、健美-炒</small>	青菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯</small>	水果	5.5	2.5	2	0	2.5	1	325	870
20	一	白飯	碳烤雞腿 <small>雞腿</small>	脆瓜仔肉 <small>豬肉、脆瓜</small>	香芹豆包 <small>芹菜、豆包</small>	蝦米瓠瓜 <small>瓠瓜、蝦米</small>	青菜	桂圓八寶粥 <small>桂圓、糯米、綠豆、紅豆、麥片</small>		6	2	2	0	3	0	275	885
21	二	糙米飯	和風燒肉 <small>豬肉、洋葱</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋葱</small>	香菇滷筍 <small>香菇、竹筍</small>	韓式年糕 <small>年糕、泡菜、醬料</small>	青菜	結頭菜湯 <small>結頭菜、排骨</small>		5.5	2.5	2	0	2	0	385	785
22	三	胚芽飯	檸檬雞柳條 <small>★雞肉-炸</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、豬肉</small>	鮮燴胡瓜 <small>胡瓜、木耳</small>	芋香三丁 <small>芋頭、紅蘿蔔、青豆仁</small>	青菜	竹筍湯 <small>竹筍、排骨</small>		5.5	2	2	0	3	0	240	865
23	四	招牌油飯	蒲燒鯛魚 <small>鯛魚</small>	雞茸玉米 <small>玉米、雞肉</small>	蛤蜊絲瓜 <small>絲瓜、蛤蜊</small>	什錦雙菇 <small>香菇、金針菇、玉米筍</small>	青菜	羅宋湯 <small>高麗、番茄、馬鈴薯</small>		5.5	3	2	0	2	0	380	820
24	五	白飯	黑椒豬柳 <small>豬肉、洋葱</small>	花枝條x2 <small>★花枝圈-海寶-炸</small>	芝麻四季豆 <small>四季豆</small>	香菇筍絲 <small>香菇、筍絲</small>	青菜	香菇雞湯 <small>雞丁、香菇</small>	牛奶	5.5	2.5	2	1	2.5	0	325	870
27	一	蔬食餐白飯	糖醋豆包 <small>豆包、洋葱</small>	筍燴豆腐 <small>豆腐、竹筍、紅蘿蔔</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、木耳</small>	日式蒸蛋 <small>蛋、三色豆</small>	青菜	味噌湯 <small>味噌、豆腐</small>	水果	5.5	2.5	2	0	2	1	325	825
28	二	芝麻飯	金喜豬排 <small>豬排、過油-油</small>	香菇肉燥 <small>香菇、豬肉</small>	滷味雙拼 <small>烏蛋、蘿蔔</small>	紅絲白菜 <small>白菜、紅蘿蔔</small>	青菜	米粉湯 <small>米粉、油豆腐</small>		5.5	2	2	0	3	0	335	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								
1次	1次	8次	8次	17次	1次	50次	4次	6次	4次								