



欣欣團膳

106年10月份 中山高中 菜單

地址：台北市南港路三段80巷32號2樓

HACCP第102號優良廠商 99年度通過台北市盒餐工廠評鑑

服務電話：(02)2785-2196

傳真電話：(02)2785-4259

☆本公司使用之黃豆製品及玉米，皆為非基改，請安心食用☆

營養師：李佩真(營養字第008142號)

日	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全穀 類	豆魚 肉蛋 類	蔬菜類	油脂 類	水果	奶類	熱 量
10/2	一	香Q白飯 白米(蒸)	酸甜雞丁 雞肉(燴)	洋蔥炒蛋 洋蔥,蛋(炒)	香菇油腐 香菇,油豆腐(滷)	時蔬 蔬菜(炒)	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨(煮)	水果 + 保久乳	6.0	2.6	2.0	2.6	1	1	962
10/3	二	招牌炒飯 玉米,青豆仁,紅蘿蔔,白米(炒)	BBQ豬排 豬排(烤)	四季甜條 甜不辣,四季豆(炒)	蝦米絲瓜 蝦米,絲瓜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	柴香味噌湯 柴魚,味噌(煮)		6.0	2.7	2.0	3.0	0	0	808
10/4	三	中秋節放假一天													
10/5	四	雜糧飯 雜糧米,白米(蒸)	炭烤腿排 雞腿排(烤)	花瓜肉丁 花瓜,絞肉(滷)	家常豆腐 木耳,紅蘿蔔,豆腐(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	芋頭西米露 芋頭,西谷米(煮)		6.0	3.0	2.0	2.6	0	0	812
10/6	五	香Q白飯 白米(蒸)	洋芋肉角 洋芋,肉角(燒)	香炒三絲 肉絲,榨菜絲,干絲(炒)	白菜滷 棒皮,白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	蕃茄蛋花湯 蕃茄,蛋(煮)	水果	6.0	2.5	2.0	2.4	1	0	826
10/11	三	糙米飯 糙米,白米(蒸)	鐵路豬排 豬排(燒)	五香肉燥 干丁,絞肉(炒)	紅絲花椰 紅蘿蔔,花椰(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	香菇雞湯 香菇,雞肉(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	2.6	1	0	842
10/12	四	香Q白飯 白米(蒸)	芋頭燜雞 芋頭,雞肉(燒)	白玉肉茸 蘿蔔,絞肉(炒)	蕃茄豆腐 蕃茄,豆腐(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	玉米排骨湯 玉米,排骨(煮)		6.0	3.0	2.0	2.6	0	0	812
10/13	五	香Q白飯 白米(蒸)	京都豬肉 肉角(燒)	芹香雞捲 芹菜,雞捲(炒)	鍋燒白菜 蔬菜,白菜(燒)	時蔬 蔬菜(炒)	味噌海芽湯 味噌,海芽(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	2.6	1	0	842
10/16	一	香Q白飯 白米(蒸)	左宗棠雞 雞肉(燒)	干片肉絲 干片,肉絲(炒)	蒜香四季豆 蒜,四季豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	黃瓜丸片湯 黃瓜,貢丸片(煮)	水果 + 保久乳	6.0	2.6	2.0	2.6	1	1	962
10/17	二	五穀飯 五穀米,白米(蒸)	港式燉肉 蔬菜,豬肉(燉)	肉香洋芋 馬鈴薯,絞肉(炒)	鴿蛋鮮蔬 鴿蛋,時蔬(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	冰糖銀耳湯 白木耳(煮)		6.0	3.0	2.0	2.6	0	0	812
10/18	三	義大利麵 麵(煮)	★酥脆雞腿 雞腿(炸)	腐皮花枝捲 花枝捲(烤)	豆酥高麗 豆酥,高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	玉米濃湯 玉米,蛋(煮)	水果	6.0	2.5	2.0	3.0	1	0	853
10/19	四	香Q白飯 白米(蒸)	蔥爆豬柳 蔥,豬柳(炒)	紅蘿香蛋 紅蘿蔔,蛋(炒)	鮮菇燒筍 菇,筍(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	青菜豆腐湯 青菜,豆腐(煮)		6.0	2.8	2.0	2.5	0	0	793
10/20	五	香Q白飯 白米(蒸)	宮保雞丁 雞肉(燒)	竹筍肉絲 竹筍,肉絲,腐皮絲(炒)	螞蟻上樹 冬粉,蔬菜,豬肉(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋(煮)	水果	6.0	2.5	2.0	2.5	1	0	830
10/23	一	地瓜飯 地瓜白米(蒸)	沙嗲燒肉 肉片(燒)	玉米肉茸 玉米,蔬菜,絞肉(炒)	清炒海絲 海帶絲(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	酸辣湯 筍絲,豆腐,蛋(煮)	水果	6.0	2.5	2.0	2.5	1	0	830
10/24	二	香Q白飯 白米(蒸)	豆瓣嫩雞 雞肉(炒)	肉香豆腐 豆腐,絞肉(炒)	蝦皮瓠瓜 蝦皮,瓠瓜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨(煮)		6.0	2.8	2.0	2.6	0	0	797
10/25	三	香Q白飯 白米(蒸)	紅燒滷肉 肉角(滷)	番茄炒蛋 番茄,蛋(炒)	雲耳高麗 高麗菜,木耳(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	沙茶肉羹湯 肉羹(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	2.6	1	0	842
10/26	四	烏龍炒麵 肉絲,高麗菜,麵(炒)	蜜汁雞排 雞腿(烤)	府城蝦捲 蝦捲(烤)	梅香筍片 梅干菜,筍片(燒)	時蔬 蔬菜(炒)	綠豆麥片湯 綠豆,麥片(煮)		6.0	2.6	2.0	3.0	0	0	800
10/27	五	香Q白飯 白米(蒸)	黑胡椒肉片 豬肉片,洋蔥(炒)	★北海魚條 魚條(炸)*2	玉米脆瓜 玉米,脆瓜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	味噌豆腐湯 味噌,豆腐(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	2.5	1	0	838
10/30	一	胚芽飯 胚芽米,白米(蒸)	香滷雞腿 雞腿(滷)	家常豆腐 紅蘿蔔,豆腐(炒)	鐵板銀芽 蔬菜,豆芽菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	黃瓜排骨湯 黃瓜,排骨(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	2.7	1	0	847
10/31	二	香Q白飯 白米(蒸)	日式咖哩豬 蔬菜,豬肉(煮)	阿婆滷蛋 滷蛋(滷)	菇燒黃瓜 菇,黃瓜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	冬瓜山粉圓 冬瓜糖,山粉圓(煮)		6.0	3.0	2.0	2.6	0	0	812

主菜種類及供應頻率(次/月)			主菜食材供應頻率(次/月)		其它食材供應頻率(次/月)				
豆類及豆製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材/調理食品	副菜加工食品			油炸品	甜湯
					豆麵類	魚肉蛋類	其他		
0次	0次	10次	9次	19次/0次	1次	5次	1次	2次	4次