

# 欣欣團膳 106年10月份 素食 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	副菜4	附品	全穀 燕麥類	豆或 肉蛋類	蔬菜類	油脂 堅果類	水果	奶類	熱 量
10/2	一	<b>胚芽飯</b> 胚芽米、白米(蒸)	<b>香菇油腐</b> 香菇、油豆腐(滷)	<b>紅絲炒蛋</b> 紅蘿蔔、蛋(炒)	<b>瓜燴木耳</b> 瓜、木耳(燴)	<b>玉米三丁</b> 玉米、蔬菜(炒)	<b>時蔬</b> 蔬菜(炒)	水果 + 保久乳	6.5	2.0	2.0	2.6	1	1	952
10/3	二	<b>香Q白飯</b> 白米(蒸)	<b>四季豆皮</b> 油片絲、四季豆(炒)	<b>紅燒銀蘿</b> 蘿蔔(燒)	<b>清炒絲瓜</b> 絲瓜(炒)	<b>蠔油茄子</b> 茄子(炒)	<b>時蔬</b> 蔬菜(炒)		6.5	1.5	2.0	2.5	0	0	730
10/4	三	<b>中秋節放假一天</b>													
10/5	四	<b>雜糧飯</b> 雜糧米、白米(蒸)	<b>家常豆腐</b> 木耳、紅蘿蔔、豆腐(炒)	<b>韓式冬粉</b> 泡菜、冬粉(炒)	<b>田園煲菇</b> 蔬菜、菇(炒)	<b>香滷筍絲</b> 筍絲(滷)	<b>時蔬</b> 蔬菜(炒)		6.5	1.7	2.0	3.0	0	0	768
10/6	五	<b>香Q白飯</b> 白米(蒸)	<b>芹香素雞</b> 芹菜、素雞(炒)	<b>枸杞冬瓜</b> 枸杞、冬瓜(燒)	<b>海絲雙色</b> 干絲、海帶絲(燒)	<b>★薯餅</b> 薯餅(炸)	<b>時蔬</b> 蔬菜(炒)	水果	6.5	1.8	2.0	2.4	1	0	808
10/11	三	<b>糙米飯</b> 糙米、白米(蒸)	<b>蠔油百頁</b> 百頁豆腐(燒)	<b>南瓜滑蛋</b> 南瓜、蛋(炒)	<b>紅絲花椰</b> 紅蘿蔔、花椰(炒)	<b>銀芽三絲</b> 豆芽菜、蔬菜(炒)	<b>時蔬</b> 蔬菜(炒)	水果	6.5	2.0	2.0	3.0	1	0	850
10/12	四	<b>香Q白飯</b> 白米(蒸)	<b>蕃茄豆腐</b> 蕃茄、豆腐(炒)	<b>奶油玉米</b> 玉米、蔬菜(煮)	<b>茼蒿瓠瓜</b> 茼蒿、瓠瓜(炒)	<b>脆炒高麗</b> 高麗菜(炒)	<b>時蔬</b> 蔬菜(炒)		6.5	1.7	2.0	3.0	0	0	768
10/13	五	<b>地瓜飯</b> 地瓜、白米(蒸)	<b>紅燒豆輪</b> 豆輪(滷)	<b>塔香茄子</b> 九層塔、茄子(燒)	<b>鍋燒白菜</b> 蔬菜、白菜(燒)	<b>黃瓜什錦</b> 黃瓜、蔬菜(炒)	<b>時蔬</b> 蔬菜(炒)	水果	6.5	1.8	2.0	2.6	1	0	817
10/16	一	<b>香Q白飯</b> 白米(蒸)	<b>菜脯蛋</b> 菜脯、蛋(炒)	<b>胡瓜雙色</b> 胡瓜、紅蘿蔔(炒)	<b>蒜香四季豆</b> 蒜、四季豆(炒)	<b>回鍋豆干</b> 蔬菜、豆干(炒)	<b>時蔬</b> 蔬菜(炒)	水果 + 保久乳	6.5	1.8	2.0	3.0	1	1	955
10/17	二	<b>五穀飯</b> 五穀米、白米(蒸)	<b>紅茄嫩腐</b> 蕃茄、豆腐(炒)	<b>花椰炒菇</b> 花椰、菇(炒)	<b>鴿蛋鮮蔬</b> 鴿蛋、時蔬(炒)	<b>清炒三丁</b> 蔬菜、玉米(炒)	<b>時蔬</b> 蔬菜(炒)		6.5	2.0	2.0	2.6	0	0	772
10/18	三	<b>香Q白飯</b> 白米(蒸)	<b>糖醋麵腸</b> 麵腸(燴)	<b>薯餅</b> 薯餅(烤)	<b>豆酥高麗</b> 豆酥、高麗菜(炒)	<b>茼蒿黃瓜</b> 茼蒿、黃瓜(炒)	<b>時蔬</b> 蔬菜(炒)	水果	6.5	1.9	2.0	3.0	1	0	843
10/19	四	<b>香Q白飯</b> 白米(蒸)	<b>醬滷烤麩</b> 烤麩(滷)	<b>紅蘿香蛋</b> 紅蘿蔔、蛋(炒)	<b>鮮菇燒筍</b> 菇、筍(炒)	<b>雲耳鮮蔬</b> 木耳、蔬菜(炒)	<b>時蔬</b> 蔬菜(炒)		6.5	2.0	2.0	3.0	0	0	790
10/20	五	<b>麥片飯</b> 麥片、白米(蒸)	<b>香滷油腐</b> 蔬菜、油豆腐(燒)	<b>鮮蔬冬粉</b> 蔬菜、冬粉(炒)	<b>木須黃瓜</b> 木耳、黃瓜(炒)	<b>紅燒洋芋</b> 蔬菜、洋芋(燒)	<b>時蔬</b> 蔬菜(炒)	水果	6.5	1.7	2.0	3.0	1	0	828
10/23	一	<b>地瓜飯</b> 地瓜白米(蒸)	<b>干丁素肉燥</b> 干丁、素肉(燒)	<b>香菇冬瓜</b> 香菇、冬瓜(燒)	<b>清炒海絲</b> 海帶絲(炒)	<b>塔香麵腸</b> 九層塔、麵腸(燒)	<b>時蔬</b> 蔬菜(炒)	水果	6.5	1.6	2.0	3.0	1	0	820
10/24	二	<b>香Q白飯</b> 白米(蒸)	<b>酸菜麵腸</b> 酸菜、麵腸(炒)	<b>豆瓣香茄</b> 豆瓣、茄子(炒)	<b>腐皮白菜</b> 腐皮、白菜(炒)	<b>茼蒿絲瓜</b> 茼蒿、絲瓜(炒)	<b>時蔬</b> 蔬菜(炒)		6.5	1.8	2.0	2.6	0	0	757
10/25	三	<b>燕麥飯</b> 燕麥、白米(蒸)	<b>香滷蘭花干</b> 蘭花干(滷)	<b>番茄炒蛋</b> 番茄、蛋(炒)	<b>雲耳高麗</b> 高麗菜、木耳(炒)	<b>奶油玉米</b> 玉米、蔬菜(炒)	<b>時蔬</b> 蔬菜(炒)	水果	6.5	2.0	2.0	2.6	1	0	832
10/26	四	<b>香Q白飯</b> 白米(蒸)	<b>甜醬豆包</b> 豆包(燴)	<b>咖哩洋芋</b> 紅蘿蔔、洋芋(煮)	<b>梅香筍片</b> 梅干菜、筍片(燒)	<b>清炒花椰</b> 花椰菜(炒)	<b>時蔬</b> 蔬菜(炒)		6.5	1.6	2.0	3.0	0	0	760
10/27	五	<b>香Q白飯</b> 白米(蒸)	<b>大溪豆干</b> 豆干(滷)	<b>菇燒白玉</b> 菇、蘿蔔(燒)	<b>玉米脆瓜</b> 玉米、脆瓜(炒)	<b>紅蘿白菜</b> 白菜、紅蘿蔔(炒)	<b>時蔬</b> 蔬菜(炒)	水果	6.5	1.5	2.0	2.5	1	0	790
10/30	一	<b>胚芽飯</b> 胚芽米、白米(蒸)	<b>家常豆腐</b> 紅蘿蔔、豆腐(炒)	<b>芝麻脆豆</b> 白芝麻、敏豆(炒)	<b>鐵板銀芽</b> 蔬菜、豆芽菜(炒)	<b>脆炒小瓜</b> 小黃瓜、蔬菜(炒)	<b>時蔬</b> 蔬菜(炒)	水果	6.5	1.5	2.0	2.7	1	0	799
10/31	二	<b>香Q白飯</b> 白米(蒸)	<b>阿婆滷蛋</b> 滷蛋(滷)	<b>芹香干絲</b> 芹菜、干絲(炒)	<b>菇燒黃瓜</b> 菇、黃瓜(炒)	<b>蔬菜冬粉</b> 冬粉、蔬菜(炒)	<b>時蔬</b> 蔬菜(炒)		6.5	1.9	2.0	2.6	0	0	765