



# 欣欣團膳 106年11月份 中山高中 菜單

地址：台北市南港路三段80巷32號2樓

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☆

HACCP第102號優良廠商 99年度通過台北市盒餐工廠評鑑

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							
								水果	全穀類 胚芽類	豆魚 肉蛋類	蔬菜類	油脂 堅果類	水果	奶類	熱量
11/1	三	香Q白飯 白米(蒸)	壽喜燒肉 蔬菜、CAS豬肉(燒)	胡蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋(炒)	紅絲花椰 紅蘿蔔、CAS青花菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	燒仙草 QQ圓、仙草(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	2.6	1	0	842
11/2	四	香Q白飯 白米(蒸)	紅燒雞丁 CAS雞肉(燒)	咖哩洋芋 蔬菜、洋芋(煮)	清炒豆芽 QR豆芽菜(炒)	時蔬 吉園圃蔬菜(炒)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨(煮)		6.0	3.0	2.0	2.6	0	0	812
11/3	五	茄汁義大利麵 義大利麵(煮)	★日式豬排 豬排(炸)	烤地瓜薯條 地瓜薯條(烤)*1	芝麻長豆 芝麻、長豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	巧達玉米湯 玉米(煮)	水果	6.0	2.5	2.0	3.0	1	0	853
11/6	一	薏仁飯 薏仁、白米(蒸)	元氣咖哩豬 豬肉片(煮)	肉燥滷蛋 豬肉、蛋(滷)	雲耳鮮蔬 木耳、蔬菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	味噌海芽湯 味噌、海芽(煮)	水果 + 乳品	6.0	2.6	2.0	2.6	1	1	962
11/7	二	香Q白飯 白米(蒸)	蠔油嫩雞 CAS雞肉(滷)	泰式打拋肉 QR蕃茄、絞肉(炒)	脆炒鮮筍 時蔬、筍(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	綠豆麥片湯 綠豆、麥片(煮)		6.0	2.7	2.0	3.0	0	0	808
11/8	三	什錦炒飯 三丁、白米(炒)	★香炸雞腿 雞腿(炸)	肉香豆腐 豆腐、絞肉(炒)	鮮燴黃瓜 黃瓜、時蔬(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	香菇雞湯 香菇、雞(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	3.0	1	0	860
11/9	四	胚芽飯 胚芽、白米(蒸)	白菜獅子頭 白菜、獅子頭*2(燒)	翅腿甜條 翅腿*1、甜不辣*2(滷)	四季彩絲 紅蘿蔔、木耳、四季豆(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
11/10	五	香Q白飯 白米(蒸)	三杯雞 蔬菜、CAS雞肉(炒)	京醬肉絲 QR洋蔥、肉絲(炒)	蝦皮高麗 蝦皮、高麗菜(炒)	時蔬 吉園圃蔬菜(炒)	蕃茄蛋花湯 蕃茄、蛋(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	2.6	1	0	842
11/13	一	香Q白飯 白米(蒸)	蕃茄肉角 蕃茄、CAS肉角(滷)	螞蟻上樹 絞肉、冬粉、蔬菜(炒)	玉米花椰 玉米、CAS青花菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	三絲豆腐湯 豆腐、紅蘿蔔、木耳(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	2.6	1	0	842
11/14	二	烏龍炒麵 時蔬、麵(炒)	五香腿排 腿排(滷)	★黃金薯餅 薯餅(炸)	菇炒鮮蔬 菇、鮮蔬(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	竹筍排骨湯 竹筍、排骨(煮)		6.0	3.0	2.0	3.0	0	0	830
11/15	三	燕麥飯 燕麥、白米(蒸)	蔥爆豬柳 豬柳(炒)	八寶豆腐 豆腐、毛豆、絞肉(炒)	白菜滷 棒皮、白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	養生雞湯 蔬菜、雞肉(煮)	水果	6.0	2.5	2.0	3.0	1	0	853
11/16	四	香Q白飯 白米(蒸)	南洋咖哩雞 CAS雞肉(燒)	紅絲炒蛋 QR紅蘿蔔、蛋(炒)	脆炒甘藍 高麗菜(炒)	時蔬 吉園圃蔬菜(炒)	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨(煮)		6.0	2.8	2.0	2.5	0	0	793
11/17	五	糙米飯 糙米、白米(蒸)	醍醐燉肉 CAS肉角(燒)	雞柳條 雞柳條(烤)*2	彩絲豆芽 時蔬、QR豆芽(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	冬瓜山粉圓 冬瓜糖、山粉圓(煮)	水果	6.0	2.5	2.0	3.0	1	0	853
11/20	一	燕麥飯 燕麥、白米(蒸)	蜜汁雞丁 CAS雞肉(燒)	洋蔥嫩蛋 QR洋蔥、蛋(炒)	乾煸季豆 絞肉、四季豆(炒)	時蔬 吉園圃蔬菜(炒)	銀蘿肉羹湯 蘿蔔、肉羹(煮)	水果 + 乳品	6.0	2.5	2.0	2.5	1	1	950
11/21	二	香Q白飯 白米(蒸)	照燒豬肉 CAS肉片(燴)	鮮蔬干片 QR蔬菜、干片(蒸)	小瓜雙色 小黃瓜、紅蘿蔔(炒)	時蔬 吉園圃蔬菜(炒)	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨(煮)		6.0	2.8	2.0	2.6	0	0	797
11/22	三	胚芽飯 胚芽、白米(蒸)	鮮菇燒雞 菇、雞肉(燒)	府城蝦捲 蝦捲(烤)	木須白菜 木耳、白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	3.0	1	0	860
11/23	四	咖哩炒飯 飯、時蔬(炒)	特製豬排 豬肉(燴)	阿婆滷蛋 蛋(滷)	香菇蒲瓜 蒲瓜、香菇(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	珍珠牛奶飲 粉圓、奶粉(煮)		6.0	2.6	2.0	3.0	0	0	800
11/24	五	香Q白飯 白米(蒸)	沙茶雞肉煲 蔬菜、CAS雞肉(燒)	客家小炒 肉絲、干片、魷魚(炒)	紅絲高麗 紅蘿蔔、QR高麗菜(炒)	時蔬 吉園圃蔬菜(炒)	福菜肉絲湯 福菜、肉絲(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	2.5	1	0	838
11/27	一	香Q白飯 白米(蒸)	蔥爆豬柳 蔥、豬柳(炒)	照燒花枝丸 花枝丸(燒)*2	菇燒銀蘿 蘿蔔、菇(滷)	時蔬 蔬菜(炒)	沙茶排骨湯 蔬菜、排骨(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	3.0	1	0	860
11/28	二	青醬培根麵 時蔬、培根、麵(煮)	香焰烤雞 CAS雞腿排(烤)	咖哩油腐 咖哩、油豆腐(煮)	鐵板銀芽 時蔬、QR豆芽菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	玉米蛋花湯 玉米、蛋(煮)		6.0	3.0	2.0	2.6	0	0	812
11/29	三	香Q白飯 白米(蒸)	洋芋肉角 洋芋、CAS肉角(燒)	蕃茄炒蛋 蕃茄、CAS蛋(炒)	腐皮鮮蔬 時蔬、腐皮(炒)	時蔬 吉園圃蔬菜(炒)	鮮瓜肉絲湯 瓜、肉絲(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	2.6	1	0	842
11/30	四	地瓜飯 地瓜、白米(蒸)	腰果雞丁 腰果、CAS雞丁(炒)	玉米肉茸 玉米、CAS絞肉(炒)	蒜香敏豆 蒜、敏豆(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	芋頭西米露 芋頭、西米(煮)		6.0	2.6	2.0	3.0	0	0	800

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	11次	11次	21次/1次	0次	4次	2次	3次	4次