

欣欣團膳

106年11月份 中山高中素食 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 類	豆 類	蛋 類	蔬 菜 類	水 果	奶 類	熱 量
11/1	三	香Q白飯 白米(蒸)	蠔油百頁 百頁豆腐(燒)	枸杞冬瓜 枸杞、冬瓜(燒)	胡蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋(炒)	紅絲花椰 紅蘿蔔、青花菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.0	2.3	2.8	1	0	814
11/2	四	香Q白飯 白米(蒸)	芹香素雞 芹菜、素雞(炒)	塔香茄子 九層塔、茄子(燒)	咖哩洋芋 蔬菜、洋芋(煮)	清炒豆芽 豆芽菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.2	1.8	2.0	3.0	0	0	754
11/3	五	香Q白飯 白米(蒸)	鮮蔬干片 蔬菜、干片(炒)	田園煲菇 蔬菜、菇(炒)	烤地瓜薯條 地瓜薯條(烤)*4	芝麻長豆 芝麻、長豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.3	1.7	2.0	3.0	1	0	814
11/6	一	薏仁飯 薏仁、白米(蒸)	香滷蘭花干 蘭花干(滷)	花椰茼蒿 花椰菜、茼蒿(炒)	滷蛋 蛋(滷)	雲耳鮮蔬 木耳、蔬菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果 + 保久乳	6.0	2.0	2.0	2.6	1	1	917
11/7	二	香Q白飯 白米(蒸)	糖醋麵腸 麵腸(燒)	海絲雙色 海絲、蔬菜(炒)	鮮蔬豆皮 蔬菜、豆皮(炒)	脆炒鮮筍 時蔬、筍(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.0	1.9	2.0	2.7	0	0	734
11/8	三	香Q白飯 白米(蒸)	菜脯蛋 菜脯、蛋(炒)	★山藥捲 山藥捲(炸)	蕃茄豆腐 蕃茄、豆腐(炒)	鮮燴黃瓜 黃瓜、時蔬(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.0	2.0	3.0	1	0	815
11/9	四	胚芽飯 胚芽、白米(蒸)	香滷豆干 豆干(滷)	南瓜滑蛋 南瓜、蛋(炒)	鍋燒白菜 蔬菜、白菜(燒)	四季彩絲 紅蘿蔔、木耳、四季豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.5	1.8	2.0	2.8	0	0	766
11/10	五	香Q白飯 白米(蒸)	醬燒麵輪 麵輪(燒)	燜燒洋芋 蔬菜、洋芋(燒)	芹香干絲 芹菜、干絲(炒)	香菇高麗 香菇、高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.2	2.0	2.0	2.6	1	0	811
11/13	一	香Q白飯 白米(蒸)	茄汁豆腐 蔬菜、豆腐(煮)	海帶銀蘿 海帶、蘿蔔(燒)	蔬菜冬粉 蔬菜、冬粉(炒)	玉米花椰 玉米、青花菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果 + 保久乳	6.2	1.7	2.0	2.6	1	1	909
11/14	二	香Q白飯 白米(蒸)	塔香油腐 油豆腐、九層塔(燒)	紅蘿扁蒲 紅蘿蔔、扁蒲(炒)	★黃金薯餅 薯餅(炸)	菇炒鮮蔬 菇、鮮蔬(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.2	1.7	2.0	3.0	0	0	747
11/15	三	燕麥飯 燕麥、白米(蒸)	八寶豆腐 豆腐、毛豆(炒)	芹香海絲 芹菜、海帶(炒)	薑燒冬瓜 薑、冬瓜(燒)	素白菜滷 麵筋、白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	1.7	2.3	2.7	1	0	787
11/16	四	香Q白飯 白米(蒸)	素肉燒百頁 素絞肉、百頁豆腐(燒)	梅香燒筍 梅干菜、筍(燒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蛋(炒)	脆炒甘藍 高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.0	2.0	2.0	2.8	0	0	746
11/17	五	糙米飯 糙米、白米(蒸)	五香滷蛋 蛋(滷)	蠔油茄子 茄子(燒)	茄汁洋芋 蔬菜、馬鈴薯(炒)	彩絲豆芽 時蔬、豆芽(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.3	1.0	2.0	3.0	1	0	761
11/20	一	燕麥飯 燕麥、白米(蒸)	茄汁豆腐 蔬菜、豆腐(煮)	香菇冬瓜 香菇、冬瓜(燒)	玉米炒蛋 玉米、蛋(炒)	芝麻季豆 芝麻、四季豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.0	2.0	2.5	1	0	793
11/21	二	香Q白飯 白米(蒸)	主廚烤麩 烤麩(滷)	★黃金南瓜餅 南瓜餅(炸)	鮮蔬干片 蔬菜、干片(蒸)	小瓜雙色 小黃瓜、紅蘿蔔(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.0	2.0	2.0	3.0	0	0	755
11/22	三	胚芽飯 胚芽、白米(蒸)	大溪豆干 豆干(滷)	養生絲瓜煲 枸杞、絲瓜(炒)	紅燒洋芋 蔬菜、馬鈴薯(煮)	木須白菜 木耳、白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.2	1.0	2.0	2.6	1	0	736
11/23	四	香Q白飯 白米(蒸)	紅燒油腐 油豆腐(滷)	阿婆滷蛋 蛋(滷)	鐵板如意 蔬菜、豆芽(炒)	香菇蒲瓜 蒲瓜、香菇(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.0	2.0	2.0	3.0	0	0	755
11/24	五	香Q白飯 白米(蒸)	香滷麵腸 麵腸(滷)	海帶豆干 豆干、海帶(滷)	清炒脆薯 脆薯(炒)	紅絲高麗 紅蘿蔔、高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.2	2.0	1.8	2.5	1	0	802
11/27	一	香Q白飯 白米(蒸)	滑嫩蒸蛋 蛋(蒸)	素肉菜豆 素絞肉、菜豆(炒)	★玉米奶滋 玉米餅(炸)	菇燒銀蘿 蘿蔔、菇(滷)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	1.7	2.0	3.0	1	0	793
11/28	二	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩油腐 咖哩、油豆腐(煮)	清炒花椰 花椰菜(炒)	雙色瓠瓜 蔬菜、瓠瓜(炒)	鐵板銀芽 時蔬、豆芽(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.0	1.7	2.3	2.6	0	0	722
11/29	三	香Q白飯 白米(蒸)	花瓜素肉丁 花瓜、素肉(炒)	白玉雙絲 蘿蔔、蔬菜(炒)	蕃茄炒蛋 蕃茄、CAS蛋(炒)	腐皮鮮蔬 時蔬、腐皮(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	1.5	2.3	2.8	1	0	776
11/30	四	地瓜飯 地瓜、白米(蒸)	甜醬豆包 豆包(燴)	芋香白菜 芋頭、白菜(炒)	清炒三丁 蔬菜、玉米(炒)	紅絲敏豆 紅蘿蔔、敏豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.2	1.8	2.0	2.8	0	0	745