



欣欣團膳 106年12月份菜單 中山高中

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

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	全穀 類	豆魚 肉蛋 類	蔬菜 類	油脂 類	水果	奶類	熱 量
12/1	五	香Q飯 白米(蒸)	鳳梨咕咾肉 CAS豬肉(燴)	肉香豆腐 豬肉,豆腐(燒)	脆炒鮮筍 時蔬,QR筍(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	冬瓜排骨湯 冬瓜排骨(煮)	水果	6.0	2.8	2.0	3.0	1	0	875
12/4	一	麥片飯 麥片,白米(蒸)	蜜汁骰子豬 肉角(燒)	洋蔥黑輪 洋蔥,黑輪(炒)	薑絲海帶 海帶(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	燒仙草 仙草汁,QQ圓(煮)	乳品 + 水果	6.0	2.7	2.0	2.9	1	1	983
12/5	二	香Q白飯 白米(蒸)	壽喜燒肉 洋蔥,CAS 豬肉(炒)	蕃茄炒蛋 蕃茄,蛋(炒)	金菇什錦 金針菇木耳QR黃瓜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	玉米排骨湯 玉米,排骨(煮)		6.0	2.7	2.0	3.0	0	0	808
12/6	三	什錦炒飯 玉米三丁,白米(炒)	★椒香排骨 CAS肉排(炸)	沙茶魚蛋 蔬菜,魚蛋*2(炒)	木須鮮瓜 木耳,QR瓜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	蘿蔔雞湯 蘿蔔,雞(煮)	水果	6.0	3.0	2.0	2.8	1	0	881
12/7	四	香Q白飯 白米(蒸)	蜜汁滷雞 CAS雞肉(滷)	螞蟻上樹 絞肉,蔬菜,冬粉(炒)	奶油玉米 蔬菜,CAS玉米(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	日式味噌湯 味噌,海芽,腐皮(煮)		6.0	3.0	2.0	2.7	0	0	817
12/8	五	香Q白飯 白米(蒸)	黑胡椒豬柳 CAS豬柳(炒)	椒鹽甜條 蔬菜,甜不辣(炒)	彩絲高麗 蔬菜,QR高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	蕃茄蛋花湯 蕃茄,蛋(煮)	水果	6.0	2.8	2.0	3.0	1	0	875
12/11	一	香Q白飯 白米(蒸)	芝麻燒肉 白芝麻,CAS豬肉(燒)	福州丸 福州丸(煮)*1	紅絲扁蒲 紅蘿蔔,QR扁蒲(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	養生雞湯 蔬菜,雞肉(煮)	水果	6.0	2.8	2.0	2.7	1	0	862
12/12	二	茄汁義大利麵 茄汁肉醬,麵(煮)	香烤雞腿 雞排(烤)	海味豆干 海帶,豆干(滷)	香菇四季 香菇,四季豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	巧達玉米湯 玉米(煮)		6.0	3.0	2.0	3.0	0	0	830
12/13	三	燕麥飯 燕麥,白米(蒸)	咖哩雞丁 蔬菜,CAS雞肉(燒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔,蛋(炒)	白菜滷 棒皮,QR白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	竹筍肉絲湯 竹筍,肉絲(煮)	水果	6.0	2.7	2.0	2.7	1	0	854
12/14	四	香Q白飯 白米(蒸)	義式燉肉 蕃茄,CAS肉角(燒)	銀蘿油腐 蘿蔔,油豆腐(燒)	彩絲豆芽 時蔬,QR豆芽(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	冬瓜山粉圓 冬瓜糖,山粉圓(煮)		6.0	2.8	2.0	2.7	0	0	802
12/15	五	香Q白飯 白米(蒸)	春川炒雞 蔬菜,雞肉(炒)	芹香干絲 芹菜,干絲(炒)	★柳葉魚 柳葉魚(炸)*2	時蔬 蔬菜(炒)	黃瓜排骨湯 黃瓜,排骨(煮)	水果	6.0	3.0	2.0	3.0	1	0	890
12/18	一	香Q白飯 白米(蒸)	★腰果鹽酥雞 腰果,雞肉(炸)	招牌炒年糕 蔬菜,肉絲,年糕(炒)	小瓜雙色 小黃瓜,茼蒿(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋(煮)	乳品 + 水果	6.0	2.8	2.0	2.8	1	1	986
12/19	二	香Q白飯 白米(蒸)	南洋咖哩豬 蔬菜,豬肉(煮)	麥克雞塊 雞塊(烤)*2	海帶雙絲 小黃瓜,紅蘿蔔(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	柴魚豆腐湯 柴魚,豆腐(煮)		6.0	2.8	2.0	2.7	0	0	802
12/20	三	胚芽飯 胚芽,白米(蒸)	豆瓣燒雞 CAS雞肉(燒)	肉香冬粉 蔬菜,冬粉,豬肉(煮)	香菇鮮筍 香菇,QR筍(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	銀蘿丸片湯 蘿蔔,貢丸片(煮)	水果	6.0	3.0	2.0	2.7	1	0	877
12/21	四	玉米炒飯 飯,時蔬(炒)	醬燒大排 CAS豬排(燒)	紹子豆腐 豬肉,豆腐(炒)	雲耳鮮蔬 木耳,QR蔬菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	福菜肉絲湯 福菜豬肉(煮)		6.0	2.9	2.0	2.7	0	0	809
12/22	五	香Q白飯 白米(蒸)	沙茶雞肉煲 蔬菜,CAS雞肉(燒)	醬爆干片 蔬菜,肉絲,干片(炒)	紅絲高麗 紅蘿蔔,QR高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	紅豆湯圓 紅豆,湯圓(煮)	水果	6.0	3.0	2.0	3.0	1	0	890
12/25	一	香Q白飯 白米(蒸)	茄汁豬柳 豬柳(炒)	雞柳條 雞柳條(烤)*2	芝麻長豆 芝麻,長豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	筍子雞湯 筍,雞肉(煮)	水果	6.0	2.8	2.0	3.0	1	0	875
12/26	二	日式炒烏龍 蔬菜,肉絲,烏龍麵(炒)	★脆皮腿排 CAS雞腿排(炸)	沙茶油腐 油豆腐(煮)	紅絲蒲瓜 QR蒲瓜,魚板絲(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	玉米濃湯 玉米,蛋(煮)		6.0	3.0	2.0	2.7	0	0	817
12/27	三	香Q白飯 白米(蒸)	花瓜燜雞 花瓜,CAS雞肉(燒)	QQ滷蛋 蛋(滷)	腐皮鮮蔬 QR蔬菜,腐皮(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	味噌海芽湯 海芽(煮)	水果	6.0	2.8	2.0	2.7	1	0	862
12/28	四	糙米飯 糙米,白米(蒸)	照燒豬肉 肉片(燴)	★北海魚條 魚條(炸)*2	咖哩洋芋 洋芋,時蔬(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	綠豆麥片湯 綠豆,麥片(煮)		6.0	2.8	2.0	2.8	0	0	806
12/29	五	香Q白飯 白米(蒸)	清炒鮮魚丁 蔬菜,CAS魚肉(炒)	泡菜冬粉 泡菜,冬粉(炒)	菇燒銀蘿 QR蘿蔔,菇(滷)	時蔬 蔬菜(炒)	玉米蛋花湯 玉米,蛋(煮)	水果	6.0	2.8	2.0	3.0	1	0	875
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	1次	11次	9次	19次/2次	1次	5次	2次	4次	4次						