



欣欣團膳 106年9月份 中山高中

◆本公司所提供玉米、豆腐、豆干類皆為非基因改造食材◆

HACCP第102號優良廠商 99年度通過台北市盒餐工廠評鑑

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

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	全蛋 煎蛋類	豆魚 肉蛋類	蔬菜類	油煎 煎蛋類	水果	奶類	燕 巢
8/30	三	香Q飯 白米(蒸)	紐澳良雞腿*1 雞腿(烤)	紅蘿炒蛋 紅蘿筍,蛋(炒)	鮮蔬年糕 蔬菜,年糕(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	仙草蜜 仙草(煮)	水果	5.3	2.7	2.0	2.7	0	0	745
8/31	四	地瓜飯 地瓜,白米(蒸)	紅燒雞丁 雞丁(燒)	白綠雙星 白花椰,青花菜(炒)	洋蔥炒蛋 洋蔥,蛋(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	味噌豆腐湯 味噌,豆腐(煮)		5.0	2.5	2.0	2.6	1	0	765
9/1	五	香Q飯 白米(蒸)	咖哩肉片 豬肉片(燴)	清炒菜豆 菜豆(炒)	蔥爆豆干 非基改豆干(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	羅宋湯 蕃茄,高麗菜(煮)	水果	5.2	2.6	2.0	2.7	0	0	731
9/4	一	香Q飯 白米(蒸)	照燒魚排*1 魚排(燴)	中式叉燒 叉燒(烤)	木須白菜 白菜,木耳(燴)	時蔬 蔬菜(炒)	芋頭西米露 芋頭,西谷米(煮)	保久乳 水果	5.0	2.7	2.0	2.6	0	0	720
9/5	二 蔬食日	炒飯 蔬菜,肉絲,白米(蒸)	礦工豬排 豬排(燒)	八寶肉末 玉米,豬肉(炒)	香炒蒲瓜 香菇絲,蒲瓜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	昆布豆腐湯 海帶,豆腐(煮)		5.2	2.4	2.0	2.6	1	0	771
9/6	三	香Q飯 白米(蒸)	紅燒雞 蔬菜,雞肉(燒)	咖哩油腐 蔬菜,豬肉,油豆腐(燒)	肉香粉絲 蔬菜,冬粉,豬肉(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	大滷湯 蔬菜,蛋(煮)	水果	5.0	2.6	2.0	2.8	0	0	721
9/7	四	麥片飯 麥片,白米(蒸)	沙茶燒肉 豬肉(炒)	蕃茄炒蛋 蕃茄,蛋(炒)	福州丸*1 福州丸(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	香菇雞湯 蔬菜,香菇,雞肉(煮)		5.1	2.4	2.0	2.5	1	0	760
9/8	五	香Q飯 白米(蒸)	香滷雞腿*1 雞腿(燴)	醬燒油腐 油豆腐(燒)	紅絲花椰 紅蘿筍,花椰(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	山藥排骨湯 山藥,排骨(煮)	水果	5.0	2.5	2.0	2.6	0	0	705
9/11	一	香Q飯 白米(蒸)	芋香燻雞 芋頭,雞肉(燒)	蒜香四季豆 四季豆(炒)	照燒花枝丸*1 花枝丸(燒)	時蔬 蔬菜(炒)	海芽蛋花湯 海芽,蛋(煮)	水果	5.0	2.5	2.0	2.4	0	0	696
9/12	二	胚芽飯 胚芽,白米(蒸)	蔥燒肉排 蔥,肉排(燒)	玉米炒蛋 玉米,蛋(炒)	鮮燴干丁 非基改干丁,黃瓜	時蔬 蔬菜(炒)	綠豆麥片湯 綠豆,麥片(煮)		5.1	2.6	2.0	2.6	1	0	779
9/13	三	香Q飯 白米(蒸)	炙燒雞排 雞排(烤)*1	香Q滷蛋 蛋(滷)*1	菇燴鮮蔬 菇,蔬菜(燴)	時蔬 蔬菜(炒)	日式味噌湯 味噌,豆腐(煮)	水果	5.0	2.5	2.0	3.0	0	0	723
9/14	四	香Q飯 白米(蒸)	紅茄豬柳 豬柳(炒)	蔥爆豆腐 蔥,非基改豆腐(炒)	絲瓜粉絲煲 絲瓜,冬粉(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	黃瓜貢丸湯 黃瓜,貢丸(煮)		5.2	2.4	2.0	2.4	1	0	762
9/15	五	懷舊炒麵 蔬菜,肉絲,麵(炒)	蒲燒鯛魚*1 鯛魚(烤)	滷翅小腿*1 翅小腿(燴)	紅玉雙色 紅蘿筍,白蘿筍(燒)	時蔬 蔬菜(炒)	玉米排骨湯 玉米,排骨(煮)	水果	5.1	2.6	2.0	2.6	0	0	719
9/18	一	香Q飯 白米(蒸)	三杯雞 雞肉(炒)	西式烘蛋 蔬菜,蛋(炒)	蒜香白菜 白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	柴香豆腐湯 柴魚,豆腐(煮)	保久乳 水果	5.0	2.5	2.0	2.6	0	0	705
9/19	二	五穀飯 五穀米,白米(蒸)	鐵路豬排*1 豬排(燒)*1	紅燒白玉 紅,白蘿筍(燒)	蕃茄豆皮 蕃茄,非基改豆皮(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	薑絲海芽湯 薑,海芽(煮)		5.1	2.6	2.0	2.6	1	0	779
9/20	三	香Q飯 白米(蒸)	韓式肉片 泡菜,豬肉(炒)	鐵板豆腐 時蔬,豆腐(炒)	鮮蔬黑輪 蔬菜,黑輪(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	芹珠銀蘿湯 芹菜,蘿筍(煮)	水果	5.0	2.6	2.0	3.0	0	0	730
9/21	四	香Q飯 白米(蒸)	左宗棠雞 雞肉(燒)	薑燒冬瓜 冬瓜(炒)	玉米肉茸 絞肉,玉米(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	味噌蛋花湯 味噌,蛋(煮)		5.2	2.4	2.0	2.6	1	0	771
9/22	五	奶油義大利麵 義大利麵(煮)	茄汁魚柳*3 魚柳(燴)	洋蔥肉絲 洋蔥,豬肉(煮)	蒜香高麗 蒜,高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	冬瓜山粉圓 冬瓜糖,山粉圓(煮)	水果	5.1	2.5	2.0	2.5	0	0	707
9/25	一	香Q飯 白米(蒸)	酸甜雞丁 雞肉(燴)	紅絲炒蛋 紅蘿筍,蛋(炒)	香滷油豆腐 非基改油豆腐(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨(煮)	水果	5.0	2.5	2.0	2.6	0	0	705
9/26	二	招牌炒麵 蔬菜,麵(炒)	★椒鹽魚排*1 魚排(炸)	銀蘿雙色 紅,白蘿筍(燴)	香炒胡瓜 豬肉絲,胡瓜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	木須豆腐湯 木耳,豆腐(煮)		5.0	2.5	2.0	2.5	1	0	700
9/27	三	香Q飯 白米(蒸)	義式燉肉 豬肉,蕃茄(燉)	肉香粉絲 蔬菜,冬粉,豬肉(炒)	開陽白菜 開陽,白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	蘿蔔雞湯 蘿蔔,雞肉(煮)	水果	5.0	2.6	2.0	3.0	0	0	730
9/28	四	香Q飯 白米(蒸)	炭烤腿排*1 雞腿排(烤)	玉米三丁 玉米粒,蔬菜(炒)	清炒花椰 花椰(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	芋頭西米露 芋頭,西谷米(煮)		5.0	2.7	2.0	2.7	1	0	724
9/29	五	香Q飯 白米(蒸)	蒜香肉角 肉角(燒)	肉香田園 豬肉,蔬菜(炒)	鮮蔬甜條 蔬菜,甜不辣(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	蕃茄蛋花湯 蕃茄,蛋(煮)	水果	5.0	2.5	2.0	2.6	0	0	705
9/30	六	地瓜飯 地瓜,白米(蒸)	滷豬排*1 豬肉(燴)	鮮蔬干片 高麗菜,非基改干片(炒)	芝香四季 芝麻,四季豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	味噌海芽湯 味噌,海芽(煮)	水果	5.0	2.6	2.0	2.6	0	0	712
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						
1次	4次	9次	10次	23次/1次	0次	6次	0次	1次	5次						