



欣欣團膳 106年9月份菜單 中山高中 素食



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	豆漿	高麗菜	時蔬	其他		
8/30	三	香Q飯 白米(蒸)	素肉醬	薑絲煮豆腐	※紅蘿炒蛋	鮮蔬年糕	時蔬			5.3	2.7	2.0	2.7	0
8/31	四	胚芽飯 胚芽米,白米(蒸)	咖哩洋芋	※蔬菜炒蛋	芝麻敏豆	糖醋豆干	時蔬	豆漿		5.0	2.5	2.0	2.6	0
9/1	五	糙米飯 糙米,白米(蒸)	香菇烤麩	海絲雙色	清炒白菜	炒什錦絲	時蔬			5.2	2.6	2.0	2.7	0
9/4	一	五穀飯 五穀米,白米(蒸)	鐵板豆腐	田園煲菇	香滷筍干	豆包炒青江	時蔬	優酪乳		5.0	2.7	2.0	2.6	0
9/5	二	紫米飯 紫米,白米(蒸)	蠔油百頁	枸杞冬瓜	四季彩蔬	清炒洋芋	時蔬			5.4	2.0	2.5	2.4	1
8/30	三	香Q飯 白米(蒸)	嫩薑炒豆腐	咖哩油腐	嫩煮瓠瓜	雙色花椰	時蔬			5.3	2.7	2.0	2.7	0
9/7	四	燕麥飯 燕麥,白米(蒸)	芹香素雞	燜燒洋芋	紅蘿扁蒲	※香菇雞蛋	時蔬	豆漿		5.1	2.4	2.0	2.5	0
9/8	五	地瓜飯 地瓜,白米(蒸)	香滷油腐	塔香茄子	紅絲高麗	塔香海茸	時蔬			5.0	2.5	2.0	2.6	0
9/11	一	胚芽飯 胚芽,白米(蒸)	茄汁豆腐	毛豆玉米	鐵板銀芽	木須三色	時蔬	優酪乳		5.0	2.5	2.0	2.4	0
9/12	二	麥片飯 麥片,白米(蒸)	※五香滷蛋	鮮蔬干片	雙色瓠瓜	絲瓜細粉	時蔬			5.1	2.6	2.0	2.6	0
8/30	三	香Q飯 白米(蒸)	芝麻干片	※香Q蛋	菇燴鮮蔬	燉蘿蔔	時蔬			5.3	2.7	2.0	2.7	0
9/14	四	五穀飯 五穀米,白米(蒸)	醬燒油腐	海帶銀蘿	紅絲敏豆	奶香玉米	時蔬	豆漿		5.2	2.4	2.0	2.4	0
9/15	五	糙米飯 糙米,白米(蒸)	香滷蘭花干	鴿蛋鮮蔬	茄汁洋芋	三色高麗菜	時蔬			5.1	2.6	2.0	2.6	0
9/18	一	胚芽飯 胚芽,白米(蒸)	糖醋豆包	芹香海絲	蒲瓜雙色	素炒三色	時蔬	優酪乳		5.2	2.4	2.0	2.6	0
9/19	二	五穀飯 五穀米,白米(蒸)	家常豆腐	奶油玉米	香菇冬瓜	紅蘿玉米	時蔬			5.1	2.5	2.0	2.5	0
8/30	三	香Q飯 白米(蒸)	※紅蘿炒蛋	鐵板豆腐	鮮蔬黑輪	翠綠花椰	時蔬			5.3	2.7	2.0	2.7	0
9/21	四	紫米飯 紫米,白米(蒸)	醬燒麵腸	※紅絲炒蛋	梅香燒筍	枸杞冬瓜	時蔬	豆漿		5.0	2.5	2.0	2.6	0
9/22	五	燕麥飯 燕麥,白米(蒸)	鮮蔬干絲	三色薯丁	芝香季豆	鮮燴洋菇	時蔬			5.0	2.5	2.0	2.5	0
9/25	一	地瓜飯 地瓜,白米(蒸)	※滑嫩蒸蛋	白玉雙絲	玉筍四季	蒟蒻銀芽	時蔬	優酪乳		5.0	2.7	2.0	2.7	0
9/26	二	胚芽飯 胚芽米,白米(蒸)	大溪豆干	咖哩燉薯	脆炒小瓜	螞蟻上樹	時蔬			5.0	2.5	2.0	2.6	0
8/30	三	香Q飯 白米(蒸)	和風蔬菜燒	素炒粉絲	開陽白菜	★玉米可樂餅	時蔬			5.3	2.7	2.0	2.7	0
9/28	四	糙米飯 糙米,白米(蒸)	花瓜素肉丁	芹香干絲	紅蘿高麗	田園三色	時蔬	豆漿		5.0	2.6	2.0	2.6	0
9/29	五	燕麥飯 燕麥,白米(蒸)	塔香麵輪	※蕃茄香蛋	木須芽菜	油香玉米	時蔬			5.0	2.0	1.9	2.5	146
9/30	六	地瓜飯 地瓜,白米(蒸)	八寶豆腐	鮮蔬干片	炒四季豆	炒高麗菜	時蔬	優酪乳		5.0	2.6	2.0	2.6	0
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)								
魚肉及海鮮			豬肉			雞肉			生鮮食材/調理食品			副菜加工食品		
15次			0次			0次			0次/4次			豆麵類		
												魚肉蛋類		
												其他		
												油炸品		
												甜湯		
												1次		
												1次		
												0次		

※含過敏性食物★油炸物食用時請注意