



欣欣團膳 106年12月份 中山素食菜單

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年度通過台北市食餐工廠評鑑

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 根莖類 | 豆魚 肉蛋類 | 蔬菜類 | 油類 堅果類 | 水果 | 奶類 | 熱量 |
|-------|----|--------------------|----------------------|--------------------|-------------------------|------------------------|-------------|---------------|-----------|-----------|-----|-----------|----|----|-----|
| 12/8 | 五 | 燕麥飯 燕麥, 白米(蒸) | 干丁素肉燥 干丁, 素肉(燒) | 南瓜滑蛋 南瓜, 蛋(炒) | 脆炒鮮筍 時蔬, 筍(炒) | 花椰炒菇 花椰, 菇(炒) | 時蔬 蔬菜(炒) | 水果 | 6.0 | 2.5 | 2.0 | 2.4 | 1 | 0 | 826 |
| 12/4 | 一 | 麥片飯 麥片, 白米(蒸) | ★椒鹽豆腐 豆腐(炸) | 雙色馬鈴薯 青豆馬鈴薯(炒) | 梅香筍片 梅干菜, 筍片(燒) | 薑絲海帶 海帶(炒) | 時蔬 蔬菜(炒) | 乳品 + 水果 | 6.2 | 2.0 | 2.0 | 2.6 | 1 | 1 | 931 |
| 12/5 | 二 | 胚芽飯 胚芽米, 白米(蒸) | 紅燒麵輪 麵輪(燒) | ※蕃茄炒蛋 蕃茄, 蛋(炒) | 清炒花椰 花椰菜(炒) | 金菇什錦 金針菇, 木耳, 黃瓜(炒) | 時蔬 蔬菜(炒) | | 6.0 | 2.6 | 2.0 | 2.5 | 0 | 0 | 778 |
| 12/6 | 三 | 香Q白飯 白米(蒸) | 香滷蘭花干 蘭花干(滷) | ★南瓜餅 南瓜餅(炸) | 木須鮮瓜 木耳, 瓜(炒) | 銀芽三絲 豆芽菜, 蔬菜(炒) | 時蔬 蔬菜(炒) | 水果 | 6.5 | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 1 | 0 | 850 |
| 12/7 | 四 | 雜糧飯 雜糧米, 白米(蒸) | 糖醋豆包 豆包(燴) | 蔬菜冬粉 蔬菜, 冬粉(炒) | ※奶油玉米 蔬菜, 玉米(炒) | 香滷筍絲 筍絲(滷) | 時蔬 蔬菜(炒) | | 6.3 | 2.0 | 1.7 | 2.6 | 0 | 0 | 751 |
| 12/8 | 五 | 地瓜飯 地瓜, 白米(蒸) | 大溪豆乾 豆干(滷) | 蠔油茄子 茄子(炒) | 菇燴瓜果 菇, 瓜(炒) | 彩絲高麗 蔬菜, 高麗菜(炒) | 時蔬 蔬菜(炒) | 水果 | 6.0 | 2.0 | 2.0 | 2.4 | 1 | 0 | 788 |
| 12/11 | 一 | 紫米飯 紫米, 白米(蒸) | ※香Q滷蛋 蛋(滷) | 芹香銀芽 芹菜, 豆芽菜(炒) | 八寶干丁 毛豆, 干丁(炒) | 紅絲扁蒲 紅蘿蔔, 蒲瓜(炒) | 時蔬 蔬菜(炒) | 水果 | 6.0 | 2.4 | 1.8 | 2.6 | 1 | 0 | 822 |
| 12/12 | 二 | 五穀飯 五穀米, 白米(蒸) | 蜜滷豆干 海帶, 豆干(滷) | 玉筍黃瓜 玉米筍, 黃瓜(炒) | 燻燒洋芋 蔬菜, 洋芋(燒) | 香菇四季 香菇, 四季豆(炒) | 時蔬 蔬菜(炒) | | 6.2 | 2.0 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 742 |
| 12/13 | 三 | 燕麥飯 燕麥, 白米(蒸) | 花生豆輪 花生, 豆輪(滷) | 薑燒南瓜 薑, 南瓜(燒) | 紅絲炒蛋 紅蘿蔔, 蛋(炒) | 素白菜滷 蔬菜, 白菜(炒) | 時蔬 蔬菜(炒) | 水果 | 6.3 | 2.5 | 1.7 | 3.0 | 1 | 0 | 866 |
| 12/14 | 四 | 胚芽飯 胚芽米, 白米(蒸) | 酸菜麵腸 酸菜, 麵腸(炒) | 銀蘿油腐 蘿蔔, 油豆腐(燒) | ★山藥捲 山藥捲(炸) | 彩絲豆芽 時蔬, 豆芽(炒) | 時蔬 蔬菜(炒) | | 6.4 | 2.5 | 1.6 | 2.6 | 0 | 0 | 793 |
| 12/15 | 五 | 糙米飯 糙米, 白米(蒸) | 紅燒百頁 百頁(燒) | ※胡瓜炒蛋 胡瓜, 蛋(炒) | 玉米脆瓜 玉米, 脆瓜(炒) | 麵筋白菜 麵筋, 大白菜(炒) | 時蔬 蔬菜(炒) | 水果 | 6.0 | 2.6 | 1.9 | 2.6 | 1 | 0 | 840 |
| 12/18 | 一 | 燕麥飯 燕麥, 白米(蒸) | 腰果四方干 腰果, 四方豆干(炒) | 招牌炒年糕 蔬菜, 年糕(炒) | 紅蘿四季 紅蘿蔔, 四季豆(炒) | 小瓜雙色 小黃瓜, 木耳(炒) | 時蔬 蔬菜(炒) | 乳品 + 水果 | 6.3 | 2.0 | 2.0 | 2.6 | 1 | 1 | 938 |
| 12/19 | 二 | 五穀飯 五穀米, 白米(蒸) | 蠔油素雞 素雞(炒) | ※菜脯蛋 菜脯, 蛋(炒) | 清炒絲瓜 絲瓜(炒) | 海帶雙絲 小黃瓜, 紅蘿蔔(炒) | 時蔬 蔬菜(炒) | | 6.0 | 2.5 | 2.0 | 2.6 | 0 | 0 | 775 |
| 12/20 | 三 | 胚芽飯 胚芽米, 白米(蒸) | 鮮蔬豆包 蔬菜, 豆包(燴) | 芋香白菜 白菜, 芋頭(炒) | 素絞肉冬粉 蔬菜, 冬粉, 素絞肉(煮) | 香菇鮮筍 香菇, 筍(炒) | 時蔬 蔬菜(炒) | 水果 | 6.2 | 2.3 | 1.8 | 2.7 | 1 | 0 | 833 |
| 12/21 | 四 | 芝麻香飯 黑芝麻, 白米(蒸) | 茄汁豆腐 豆腐(炒) | 清炒三丁 蔬菜, 玉米(炒) | 脆炒花椰 花椰菜(炒) | 雲耳鮮蔬 木耳, 蔬菜(炒) | 時蔬 蔬菜(炒) | | 6.3 | 2.0 | 2.0 | 2.5 | 0 | 0 | 754 |
| 12/22 | 五 | 地瓜飯 地瓜, 白米(蒸) | 花瓜素肉丁 花瓜, 素絞肉(炒) | 鮮蔬干片 蔬菜, 干片(炒) | 香烤薯餅 薯餅(烤) | 紅絲高麗 紅蘿蔔, 高麗菜(炒) | 時蔬 蔬菜(炒) | 水果 | 6.5 | 2.5 | 1.6 | 2.5 | 1 | 0 | 855 |
| 12/25 | 一 | 五穀飯 五穀米, 白米(蒸) | 塔香麵腸 九層塔, 麵腸(炒) | 香菇冬瓜 香菇, 冬瓜(燒) | 豆瓣香茄 豆瓣, 茄子(炒) | 芝麻長豆 芝麻, 長豆(炒) | 時蔬 蔬菜(炒) | 水果 | 6.0 | 2.0 | 2.0 | 2.5 | 1 | 0 | 793 |
| 12/26 | 二 | 燕麥飯 燕麥, 白米(蒸) | 紅燒油腐 油豆腐(煮) | ※玉米香蛋 玉米, 蛋(炒) | 田園煲菇 蔬菜, 菇(炒) | 紅絲蒲瓜 蒲瓜, 紅蘿蔔(炒) | 時蔬 蔬菜(炒) | | 6.4 | 2.6 | 2.0 | 2.6 | 0 | 0 | 810 |
| 12/27 | 三 | 香Q白飯 白米(蒸) | QQ滷蛋 蛋(滷) | 家常豆腐 紅蘿蔔, 豆腐(炒) | ★地瓜薯條 地瓜薯條(炸) | 腐皮鮮蔬 時蔬, 腐皮(炒) | 時蔬 蔬菜(炒) | 水果 | 6.5 | 2.6 | 1.6 | 3.0 | 1 | 0 | 885 |
| 12/28 | 四 | 糙米飯 糙米, 白米(蒸) | 海絲麵輪 海絲, 麵輪(滷) | 芹香干片 芹菜, 干片(炒) | 鍋燒白菜 紅蘿蔔, 木耳, 白菜(燒) | 咖哩洋芋 洋芋, 時蔬(煮) | 時蔬 蔬菜(炒) | | 6.4 | 2.6 | 1.7 | 3.0 | 0 | 0 | 821 |
| 12/29 | 五 | 胚芽飯 胚芽米, 白米(蒸) | 香滷烤麩 烤麩(滷) | 泡菜冬粉 泡菜, 冬粉(炒) | 紅茄嫩腐 番茄, 豆腐(炒) | 菇燒銀蘿 蘿蔔, 菇(滷) | 時蔬 蔬菜(炒) | 水果 | 6.2 | 2.7 | 1.6 | 2.5 | 1 | 0 | 849 |