



# 欣欣團膳 107年1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	全蛋 雞蛋類	豆腐 肉蛋類	蔬菜類	海陸 堅果類	水果	奶類	熱量
1/2	二	廣式炒飯 <small>培根, 玉米, 筍, 紅蘿蔔, 白飯(炒)</small>	香滷雞腿 <small>CAS雞腿(滷)</small>	菇燴豆腐 <small>菇, 豆腐(燴)</small>	芝麻花椰 <small>芝麻, CAS花椰(炒)</small>	時蔬 <small>QR蔬菜(炒)</small>	中華米粉湯 <small>米粉, 蔬菜(煮)</small>		6.0	2.7	2.0	3.0	0	0	808
1/3	三	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	紅茄豬柳 <small>蕃茄, CAS豬柳(燒)</small>	八寶干丁 <small>毛豆, 玉米, 紅蘿蔔, 干丁(炒)</small>	鐵板銀芽 <small>QR豆芽, 紅蘿蔔, 木耳(炒)</small>	時蔬 <small>QR蔬菜(炒)</small>	巧達玉米湯 <small>玉米, 蛋(煮)</small>	水果	6.0	3.0	2.0	2.8	1	0	881
1/4	四	糙米飯 <small>糙米, 白米(蒸)</small>	咖哩肉片 <small>馬鈴薯, CAS豬肉片(煮)</small>	紅蘿炒蛋 <small>紅蘿蔔, 蛋(炒)</small>	菇燴什錦 <small>鮮菇, QR冬瓜(燴)</small>	時蔬 <small>QR蔬菜(炒)</small>	味噌豆腐湯 <small>味噌, 豆腐(煮)</small>		6.0	3.0	2.0	2.7	0	0	817
1/5	五	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	豆瓣雞丁 <small>蔬菜, CAS雞肉(燒)</small>	醬燒油腐 <small>油豆腐(燒)</small>	海帶銀蘿 <small>海帶, QR蘿蔔(滷)</small>	時蔬 <small>QR蔬菜(炒)</small>	花生仁湯 <small>花生, 麥片(煮)</small>	水果	6.0	2.8	2.0	3.0	1	0	875
1/8	一	胚芽飯 <small>胚芽米, 白米(蒸)</small>	三杯雞 <small>CAS雞肉(炒)</small>	蕃茄炒蛋 <small>QR蕃茄, 蛋(炒)</small>	菜豆肉末 <small>菜豆, 絞肉(炒)</small>	時蔬 <small>QR蔬菜(炒)</small>	薑絲海芽湯 <small>海芽, 薑(煮)</small>	乳品 + 水果	6.0	2.7	2.0	2.9	1	1	983
1/9	二	青醬培根 義大利麵 <small>培根, 青醬, 長麵(煮)</small>	蔥燒肉排 <small>蔥, CAS肉排(燒)</small>	鮮蔬干片 <small>高麗菜, 干片(炒)</small>	紅絲花椰 <small>紅蘿蔔, CAS青花菜(炒)</small>	時蔬 <small>QR蔬菜(炒)</small>	冬瓜丸片湯 <small>冬瓜, 貢丸片(煮)</small>		6.0	2.7	2.0	3.0	0	0	808
1/10	三	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	泡菜豬肉 <small>泡菜, CAS肉片(燒)</small>	螞蟻上樹 <small>絞肉, 冬粉(炒)</small>	雲耳鮮蔬 <small>木耳, QR黃瓜(炒)</small>	時蔬 <small>QR蔬菜(炒)</small>	銀蘿雞湯 <small>蘿蔔, 雞肉(煮)</small>	水果	6.0	3.0	2.0	2.8	1	0	881
1/11	四	五穀飯 <small>五穀米, 白米(蒸)</small>	紅燒雞丁 <small>蔬菜, CAS雞肉(燒)</small>	洋芋肉茸 <small>洋芋, 絞肉(炒)</small>	白菜滷 <small>QR白菜, 棒皮(滷)</small>	時蔬 <small>QR蔬菜(炒)</small>	珍珠牛奶飲 <small>粉圓, 奶粉(煮)</small>		6.0	3.0	2.0	2.7	0	0	817
1/12	五	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	梅干扣肉 <small>梅干菜, CAS豬肉(煮)</small>	芹香干絲 <small>芹菜, 干絲(炒)</small>	蝦皮蒲瓜 <small>蝦皮, QR蒲瓜(炒)</small>	時蔬 <small>QR蔬菜(炒)</small>	玉米濃湯 <small>玉米, 蛋(煮)</small>	水果	6.0	2.8	2.0	3.0	1	0	875
1/15	一	醃醬麵 <small>麵(煮)</small>	炭烤雞排 <small>CAS雞排(烤)</small>	香炒三絲 <small>肉絲, 榨菜絲, QR豆芽菜, 木耳(炒)</small>	紅絲敏豆 <small>紅蘿蔔, 敏豆(炒)</small>	時蔬 <small>QR蔬菜(炒)</small>	沙茶肉羹湯 <small>蘿蔔, 肉羹, 香菇絲(煮)</small>	水果	6.0	2.8	2.0	2.7	1	0	862
1/16	二	芝麻香飯 <small>黑芝麻, 白米(蒸)</small>	咖哩嫩雞 <small>蔬菜, CAS雞肉(燴)</small>	★紅麵魚條*3 <small>魚條(炸)</small>	肉絲白菜 <small>肉絲, QR大白菜, 腐皮絲(炒)</small>	時蔬 <small>QR蔬菜(炒)</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 蛋(煮)</small>		6.0	3.0	2.0	3.0	0	0	830
1/17	三	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	沙嗲豬肉 <small>蔬菜, CAS豬肉(燒)</small>	紹子豆腐 <small>絞肉, 豆腐(炒)</small>	脆炒鮮筍 <small>青豆仁, 木耳, QR筍(炒)</small>	時蔬 <small>QR蔬菜(炒)</small>	鮮菇雞湯 <small>菇, 雞肉(煮)</small>	水果	6.0	2.7	2.0	2.7	1	0	854
1/18	四	燕麥飯 <small>燕麥, 白米(蒸)</small>	春川炒雞 <small>地瓜, 年糕, CAS雞肉(炒)</small>	海絲麵輪 <small>海絲, 麵輪(滷)</small>	肉香高麗 <small>豬肉, QR高麗菜, 紅蘿蔔(炒)</small>	時蔬 <small>QR蔬菜(炒)</small>	燒仙草 <small>仙草汁, QQ圓(煮)</small>		6.0	2.8	2.0	2.7	0	0	802
1/19	五	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	日式豬排 <small>CAS豬排(燒)</small>	咖哩魚蛋 <small>蔬菜, 魚蛋*2(煮)</small>	小瓜雙色 <small>QR小黃瓜, 筍(炒)</small>	時蔬 <small>QR蔬菜(炒)</small>	鮮瓜豚骨湯 <small>瓜, 排骨(煮)</small>	水果	6.0	2.8	2.0	3.0	1	0	875
1/22	一	糙米飯 <small>糙米白米(蒸)</small>	紅燒焢肉 <small>蔬菜, CAS肉角(焢)</small>	蕃茄豆腐 <small>QR蕃茄, 豆腐(煮)</small>	椒鹽花枝捲*2 <small>花枝捲(烤)</small>	時蔬 <small>QR蔬菜(炒)</small>	筍片雞湯 <small>筍片, 雞肉(煮)</small>	乳品 + 水果	6.0	2.8	2.0	2.8	1	1	986
1/23	二	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	花瓜雞 <small>脆瓜, CAS雞肉(煮)</small>	玉米肉茸 <small>絞肉, 玉米, 紅蘿蔔, 馬鈴薯(炒)</small>	豆皮白菜 <small>豆皮, QR白菜(炒)</small>	時蔬 <small>QR蔬菜(炒)</small>	蘿蔔豚骨湯 <small>蘿蔔, 排骨(煮)</small>		6.0	2.8	2.0	2.7	0	0	802
1/24	三	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	壽喜燒肉 <small>柴魚, 洋蔥, CAS豬肉(燒)</small>	泡菜寬粉 <small>泡菜, 寬冬粉, 絞肉(炒)</small>	和風銀蘿 <small>鮮菇, QR蘿蔔, 紅蘿蔔(煮)</small>	時蔬 <small>QR蔬菜(炒)</small>	九份芋圓 <small>芋圓(煮)</small>	水果	6.0	3.0	2.0	2.7	1	0	877

## 寒假開始

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	0次	9次	8次	17次/0次	1次	2次	0次	1次	4次