



欣欣團膳 107年1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	全粒燕麥類	豆腐類	蔬菜類	油類	水果	奶類	熱量
1/2	二	香Q白飯 白米(蒸)	紅燒麵輪 麵輪(燒)	菇燴豆腐 菇、豆腐(燴)	紅絲高麗 紅蘿蔔、高麗菜(炒)	南瓜滑蛋 南瓜、蛋(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.0	2.6	2.0	2.5	0	0	778
1/3	三	香Q白飯 白米(蒸)	香滷烤麩 烤麩(滷)	八寶干丁 毛豆、玉米、紅蘿蔔、干丁(炒)	鐵板銀芽 豆芽、紅蘿蔔、木耳(炒)	梅香筍片 梅干菜、筍片(燒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.5	2.0	2.0	3.0	1	0	850
1/4	四	糙米飯 糙米、白米(蒸)	醬燒百頁 百頁(燒)	紅蘿炒蛋 紅蘿蔔、蛋(炒)	菇燴什錦 鮮菇、冬瓜(燴)	蔬菜冬粉 蔬菜、冬粉(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.3	2.0	1.7	2.6	0	0	751
1/5	五	香Q白飯 白米(蒸)	滑嫩蒸蛋 蛋(蒸)	醬燒油腐 油豆腐(燒)	海帶銀蘿 海帶、蘿蔔(滷)	小瓜雙色 小黃瓜、木耳(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.5	2.0	2.4	1	0	826
1/8	一	胚芽飯 胚芽米、白米(蒸)	★杏仁果佐豆腐 腰果、豆腐(炸)	蕃茄炒蛋 QR蕃茄、蛋(炒)	金菇菜豆 菜豆、金針菇(炒)	玉米脆瓜 玉米、脆瓜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	乳品 + 水果	6.2	2.0	2.0	2.6	1	1	931
1/9	二	香Q白飯 白米(蒸)	酸菜麵腸 酸菜、麵腸(炒)	鮮蔬干片 高麗菜、干片(炒)	紅絲花椰 紅蘿蔔、青花菜(炒)	田園煲菇 蔬菜、菇(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.0	2.6	2.0	2.5	0	0	778
1/10	三	香Q白飯 白米(蒸)	糖醋豆包 豆包(燴)	素螞蟻上樹 素絞肉、冬粉(炒)	雲耳鮮蔬 木耳、QR黃瓜(炒)	豆瓣香茄 豆瓣、茄子(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.5	2.0	2.0	3.0	1	0	850
1/11	四	五穀飯 五穀米、白米(蒸)	蜜滷豆干 海帶、豆干(滷)	洋芋雙色 洋芋、蔬菜(炒)	麵筋白菜滷 麵筋泡、白菜、蔬菜(滷)	花椰炒菇 花椰、菇(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.3	2.0	1.7	2.6	0	0	751
1/12	五	香Q白飯 白米(蒸)	蠔油素雞 素雞(炒)	芹香干絲 芹菜、干絲(炒)	金菇蒲瓜 金針菇、蒲瓜(炒)	★山藥捲 山藥捲(炸)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.0	2.0	2.4	1	0	788
1/15	一	香Q白飯 白米(蒸)	紅燒麵輪 麵輪(燒)	脆炒豆芽 榨菜絲、豆芽菜、木耳(炒)	紅絲敏豆 紅蘿蔔、敏豆(炒)	香烤薯餅 薯餅(烤)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.4	1.8	2.6	1	0	822
1/16	二	芝麻香飯 黑芝麻、白米(蒸)	花瓜素肉丁 花瓜、素絞肉(炒)	泡菜冬粉 泡菜、冬粉(炒)	芋頭白菜 大白菜、芋頭(炒)	玉筍黃瓜 玉米筍、黃瓜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.2	2.0	1.8	2.5	0	0	742
1/17	三	香Q白飯 白米(蒸)	菜脯蛋 菜脯、蛋(炒)	八寶豆腐 蔬菜、豆腐(炒)	脆炒鮮筍 青豆仁、木耳、筍(炒)	咖哩洋芋 洋芋、時蔬(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.3	2.5	1.7	3.0	1	0	866
1/18	四	燕麥飯 燕麥、白米(蒸)	鮮蔬豆包 蔬菜、豆包(燴)	海絲麵輪 海絲、麵輪(滷)	香菇高麗 香菇、高麗菜、紅蘿蔔(炒)	木須鮮瓜 木耳、瓜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.4	2.5	1.6	2.6	0	0	793
1/19	五	香Q白飯 白米(蒸)	三杯油腐 九層塔、油腐(燒)	素肉香茄 素絞肉、茄子(炒)	蒟蒻小瓜 QR小黃瓜、蒟蒻(炒)	★玉米可樂餅 可樂餅(炸)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.8	2.0	3.0	1	0	875
1/22	一	糙米飯 糙米白米(蒸)	香Q滷蛋 蛋(滷)	蕃茄豆腐 QR蕃茄、豆腐(煮)	雲耳鮮瓜 木耳、瓜(炒)	銀芽三絲 豆芽菜、蔬菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	乳品 + 水果	6.3	2.0	2.0	2.6	1	1	938
1/23	二	香Q白飯 白米(蒸)	紅燒油腐 油豆腐(煮)	玉米三色 玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯、青豆仁(炒)	豆皮白菜 豆皮、白菜(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
1/24	三	香Q白飯 白米(蒸)	花生豆輪 花生、豆輪(油)	蔬菜寬粉 蔬菜、寬冬粉(炒)	和風銀蘿 鮮菇、蘿蔔、紅蘿蔔(煮)	干丁素肉燥 干丁、素肉(燒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.2	2.3	1.8	2.7	1	0	833

寒假開始