



欣欣團膳 107年2.3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年度通過台北市營養工廠評鑑
 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	全日供應				午餐供應													
									全日供應	全日供應	全日供應	全日供應	全日供應	全日供應	全日供應	全日供應	全日供應	全日供應								
2/21	三	香Q白飯 白米(蒸)	蜜汁豬柳 蔬菜, CAS豬肉(炒)	玉米炒蛋 玉米, CAS蛋(炒)	香菇胡瓜 香菇, 胡瓜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	魷魚羹湯 魷魚羹, 蔬菜(煮)	水果	6.0	2.8	2.0	2.8	1	0	866											
2/22	四	茄汁肉醬 義大利麵 義大利麵(煮)	★香酥雞腿 CAS雞腿(炸)	干片肉絲 干片, 肉絲(炒)	白醬花椰 培根, CAS青花菜(煮)	時蔬 QR蔬菜(炒)	玉米排骨湯 玉米, 排骨(煮)		6.0	3.0	2.0	3.0	0	0	830											
2/23	五	麥片飯 麥片, 白米(蒸)	義式燉肉 蕃茄, CAS豬肉(燉)	香烤薯餅 薯餅(烤)*1	鮮菇瓠瓜 菇, QR瓠瓜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	燒仙草 仙草汁, QQ圓(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	2.9	1	0	856											
2/26	一	香Q白飯 白米(蒸)	壕油嫩雞 CAS雞肉(炒)	茄香滑蛋 QR蕃茄, 蛋(炒)	香菇燒筍 香菇, 筍(燒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	福菜肉絲湯 福菜, 豬肉(煮)	乳品 + 水果	6.0	2.8	2.0	2.8	1	1	986											
2/27	二	雜糧飯 雜糧米, 白米(蒸)	黑椒豬柳 蔬菜, CAS豬柳(燒)	芹香雞捲 芹菜, 雞捲(炒)	奶香玉米 青豆仁, 紅蘿蔔, CAS玉米(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	三絲湯 木耳, 紅蘿蔔, 蘿蔔, 腐皮嫩(煮)		6.0	3.0	2.0	2.9	0	0	826											
2/28	三	♥ ♥ 放假 ♥ ♥																								
3/1	四	胚芽飯 胚芽米, 白米(蒸)	咖哩燉肉 馬鈴薯, 雞肉(煮)	洋蔥甜條 洋蔥, 甜不辣(炒)	紅絲高麗 紅蘿蔔, 高麗菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	日式味噌湯 柴魚, 豆腐, 海帶芽(煮)		6.0	2.7	2.0	2.7	0	0	794											
3/2	五	香Q飯 白米(蒸)	韓國炒雞 蔬菜, 年糕, 雞肉(炒)	腐皮花枝捲 花枝捲(烤)*1	雲耳白菜 木耳, QR白菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 排骨(煮)	水果	6.0	3.0	2.0	2.7	1	0	877											
3/5	一	雜糧飯 雜糧米, 白米(蒸)	壽喜燒肉 柴魚片, 洋蔥, 豬肉(炒)	家常豆腐 蔬菜, 豆腐(燒)	咖哩洋芋 蔬菜, 洋芋(煮)	時蔬 QR蔬菜(炒)	香菇雞湯 香菇, 雞(煮)	水果	6.0	2.8	2.0	2.7	1	0	862											
3/6	二	香Q飯 白米(蒸)	醬爆雞丁 雞丁(炒)	鮮蔬年糕 蔬菜, 年糕(炒)	菇燴白玉 菇, 蘿蔔(燴)	時蔬 QR蔬菜(炒)	什錦肉絲湯 蔬菜, 肉絲(煮)		6.0	2.7	2.0	2.8	0	0	799											
3/7	三	廣式炒飯 火腿, 玉米, 蔬菜, 飯(炒)	主廚雞排 CAS雞排(油)	螞蟻上樹 絞肉, 冬粉(炒)	彩蔬瓜果 瓜, 蔬菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋(煮)	水果	6.0	2.8	2.0	3.0	1	0	875											
3/8	四	香Q飯 白米(蒸)	照燒豬肉 蔬菜, 豬肉(燒)	黃金烤薯 薯餅(烤)*1	蝦香高麗 蝦皮, 高麗菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	芋頭西米露 芋頭, 西谷米(煮)		6.0	2.7	2.0	2.8	0	0	799											
3/9	五	香Q飯 白米(蒸)	梅香燒豬 筍, 梅干菜, 豬肉(燴)	洋蔥雞捲 洋蔥, 雞捲(炒)	銀芽三絲 豆芽, 紅蘿蔔, 榨菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	花瓜雞湯 花瓜, 雞肉(煮)	水果	6.0	3.0	2.0	2.8	1	0	881											
3/12	一	香Q飯 白米(蒸)	香蒜豬排 豬排(燒)	蔬菜豆腐煲 蔬菜, 豆腐(燒)	開陽白菜 蝦米, QR白菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	芹珠銀蘿湯 芹菜, 蘿蔔, 排骨(煮)	乳品 + 水果	6.0	2.8	2.0	2.7	1	1	982											
3/13	二	麥片飯 麥片, 白米(蒸)	春川炒雞 地瓜, 雞肉(炒)	腐皮蝦捲 蝦捲(烤)	金菇什錦 金針菇, 蔬菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	綠豆麥片湯 綠豆, 麥片(煮)		6.0	3.0	2.0	2.8	0	0	821											
3/14	三	香Q飯 白米(蒸)	泡菜豬肉 泡菜, 肉片(燒)	雙洋芋 蔬菜, 馬鈴薯(炒)	蔥花炒蛋 蔥, 蛋(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	紅棗雞湯 紅棗, 蔬菜, 雞肉(煮)	水果	6.0	3.0	2.0	2.9	1	0	886											
3/15	四	什錦炒飯 肉絲, 蛋, 時蔬, 白米(蒸)	香滷雞腿 雞腿(燴)	鮮蔬干片 蔬菜, 豆干(炒)	紅絲甘藍 紅蘿蔔, 高麗菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	養生排骨湯 蔬菜, 排骨(煮)		6.0	2.9	2.0	2.8	0	0	814											
3/16	五	香Q飯 白米(蒸)	咖哩嫩雞 雞肉(煮)	芹香竹輪 芹菜, 竹輪(炒)	客家燻筍 梅干菜, 筍(燻)	時蔬 QR蔬菜(炒)	味噌海芽湯 味噌, 海芽(煮)	水果	6.0	2.8	2.0	2.7	1	0	862											
3/19	一	香Q飯 白米(蒸)	沙嗲燒肉 蔬菜, 豬柳(燒)	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 蛋(炒)	照燒花枝丸 花枝丸(燒)*2	時蔬 QR蔬菜(炒)	鮮瓜肉絲湯 瓜, 肉絲(煮)	水果	6.0	3.1	2.0	2.9	1	0	893											
3/20	二	香Q飯 白米(蒸)	★腰果雞丁 腰果, 雞肉*3(炸)	紹子豆腐 豬肉, 豆腐(燒)	小魚高麗 小魚干, 高麗菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	玉米濃湯 玉米, 蛋(煮)		6.0	3.0	2.0	3.0	0	0	830											
3/21	三	鐵板麵 麵, 蔬菜, 肉絲(炒)	御廚排骨 豬肉(燒)	醬燒豆干 豆干(燒)	雲耳鮮蔬 木耳, 蔬菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	花生仁湯 花生, 麥片(煮)	水果	6.0	3.1	2.0	2.8	1	0	889											
3/22	四	糙米飯 糙米, 白米(蒸)	洋芋燒雞 洋芋, 雞肉(炒)	白菜獅子頭 白菜, 獅子頭(煮)	彩燴三丁 玉米, 紅蘿蔔, 青豆仁(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	蕃茄蛋花湯 蕃茄, 蛋(煮)		6.0	3.0	2.0	2.8	0	0	821											
3/23	五	香Q飯 白米(蒸)	梅干扣肉 梅干菜, CAS豬肉(煮)	芹香干絲 芹菜, 干絲(炒)	肉香白菜 肉絲, 蔬菜, 白菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	銀蘿雞湯 蘿蔔, 雞肉(煮)	水果	6.0	2.8	2.0	2.8	1	0	866											
3/26	一	燕麥飯 燕麥, 白米(蒸)	香烤雞排 CAS雞排(烤)	塔香麵腸 九層塔, 麵腸(炒)	木須甘藍 木耳, 高麗菜, 蔬菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	玉米排骨湯 玉米粒, 排骨(煮)	乳品 + 水果	6.0	2.8	2.0	2.9	1	1	991											
3/27	二	香Q飯 白米(蒸)	芝麻燒肉 白芝麻, CAS豬肉(燒)	★香酥魚條 魚條(炸)	鮮蔬銀蘿 蘿蔔, 蔬菜(燴)	時蔬 QR蔬菜(炒)	海芽蛋花湯 海帶, 蛋(煮)		6.0	3.0	2.0	3.0	0	0	830											
3/28	三	香Q飯 白米(蒸)	三杯雞 CAS雞肉(燒)	芹香甜條 甜條, 芹菜(炒)	菇炒鮮蔬 菇, 蔬菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	蕃茄豆腐湯 蕃茄, 豆腐(煮)	水果	6.0	2.8	2.0	2.7	1	0	862											
3/29	四	香Q飯 白米(蒸)	西式燉肉 蕃茄, 豬肉(燉)	香滷油腐 油腐, 蘿蔔(煮)	彩絲豆芽 時蔬, 豆芽(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	冬瓜山粉圓 冬瓜糖, 山粉圓(煮)		6.0	2.8	2.0	2.7	0	0	802											
3/30	五	醃醬麵 烏龍麵, 絞肉, 干丁(煮)	日式豬排 CAS豬排(燒)	滷蛋 蛋(滷)*1	白菜滷 白菜, 滷皮(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	蘿蔔丸片湯 蘿蔔, 貢丸片(煮)	水果	6.0	2.9	2.0	2.8	1	0	874											
3/31	六	香Q飯 白米(蒸)	★無骨雞排 雞排(炸)	沙茶肉羹 蘿蔔, 肉羹(炒)	泡菜冬粉 泡菜, 冬粉(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉(煮)	水果	6.0	3.0	2.0	3.0	1	0	890											
主菜種類及供應頻率(次/月)			主菜種類及供應頻率(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			油炸品			甜湯								
0次			15次			13次			28次/0次			1次			9次			3次			4次			5次		