



# 欣欣團膳 107年2.3月份 中山素食菜單

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

☆本公司使用之黃豆製品及玉米，皆為非基改，請安心食用☆

HACCP第102號優良廠商 99年度通過台北市食餐工廠評鑑

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	副菜4	附品	全蛋	五五	五五	五五	五五	五五	五五	五五	五五
2/21	三	香Q白飯 白米(蒸)	香滷蘭花干 蘭花干(滷)	四季彩蔬 蔬菜,四季豆(炒)	玉米炒蛋 玉米,CAS蛋(炒)	香菇胡瓜 香菇,胡瓜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.3	2.5	1.7	3.0	1	0	866		
2/22	四	香Q白飯 白米(蒸)	茄汁洋芋 蔬菜,馬鈴薯(炒)	芹香干片 芹菜,干片(炒)	白玉雙絲 蘿蔔,蔬菜(炒)	白醬花椰 CAS青花菜(煮)	時蔬 蔬菜(炒)		6.4	2.5	1.6	2.6	0	0	793		
2/23	五	麥片飯 麥片,白米(蒸)	醬燒麵腸 麵腸(燒)	木須白菜 木耳,白菜(炒)	香烤薯餅 薯餅(烤)※1	鮮菇瓠瓜 菇,瓠瓜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.6	1.9	2.6	1	0	840		
2/26	一	香Q白飯 白米(蒸)	鐵板豆腐 蔬菜,豆腐(炒)	清炒脆薯 脆薯(炒)	茄香滑蛋 蕃茄,蛋(炒)	香菇燒筍 香菇,筍(燒)	時蔬 蔬菜(炒)	乳品 + 水果	6.3	2.0	2.0	2.6	1	1	938		
2/27	二	雜糧飯 雜糧米,白米(蒸)	芹香素雞 芹菜,素雞(炒)	枸杞鮮瓜 枸杞,瓜(燒)	海帶銀蘿 海帶,蘿蔔(燒)	奶香玉米 青豆仁,紅蘿蔔,玉米(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.0	2.5	2.0	2.6	0	0	775		
2/28	三	♥ ♥ 放假 ♥ ♥															
3/1	四	胚芽飯 胚芽米,白米(蒸)	大溪豆乾 豆干(滷)	蔬菜冬粉 蔬菜,冬粉(炒)	脆炒花椰 花椰菜(炒)	紅絲高麗 紅蘿蔔,高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.3	2.0	1.7	2.6	0	0	751		
3/2	五	香Q白飯 白米(蒸)	糖醋豆包 豆包(滷)	香滷筍絲 筍絲(滷)	玉米炒蛋 CAS玉米,蛋(炒)	芝香四季豆 四季豆,芝麻(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.5	2.0	2.4	1	0	826		
3/5	一	雜糧飯 雜糧米,白米(蒸)	家常豆腐 蔬菜,豆腐(燒)	薑絲海帶 海帶(炒)	素白菜滷 蔬菜,白菜(炒)	咖哩洋芋 蔬菜,洋芋(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	乳品 + 水果	6.2	2.0	2.0	2.6	1	1	931		
3/6	二	地瓜飯 地瓜,白米(蒸)	紅燒麵輪 麵輪(燒)	腐皮鮮蔬 時蔬,腐皮(炒)	鮮蔬年糕 蔬菜,年糕(炒)	菇燴白玉 菇,蘿蔔(燴)	時蔬 蔬菜(炒)		6.0	2.6	2.0	2.5	0	0	778		
3/7	三	香Q白飯 白米(蒸)	酸菜麵腸 蔬菜,麵腸(炒)	★南瓜餅 南瓜餅(炸)	清炒花椰 花椰菜(炒)	彩蔬瓜果 瓜,蔬菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.5	2.0	2.0	3.0	1	0	850		
3/8	四	香Q白飯 白米(蒸)	花生豆輪 花生,豆輪(滷)	小瓜雙色 小黃瓜,木耳(炒)	黃金烤薯 薯餅(烤)	脆炒高麗 蔬菜,高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.3	2.0	1.7	2.6	0	0	751		
3/9	五	紫米飯 紫米,白米(蒸)	香Q滷蛋 蛋(滷)	梅香筍片 梅干菜,筍片(燒)	菇燴瓜果 菇,瓜(炒)	銀芽三絲 豆芽,紅蘿蔔,榨菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.0	2.0	2.4	1	0	788		
3/12	一	糙米飯 糙米,白米(蒸)	金黃薯餅 薯餅(烤)	花椰炒菇 花椰,菇(炒)	蔬菜豆腐煲 蔬菜,豆腐(炒)	蒟蒻白菜 蒟蒻,QR白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.4	1.8	2.6	1	0	822		
3/13	二	麥片飯 麥片,白米(蒸)	紅燒百頁 百頁(燒)	蔬菜冬粉 蔬菜,冬粉(炒)	玉米脆瓜 玉米,脆瓜(炒)	金菇什錦 金針菇,蔬菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.2	2.0	1.8	2.5	0	0	742		
3/14	三	香Q白飯 白米(蒸)	蠔油素雞 素雞(炒)	薑絲海帶 海帶(炒)	雙色洋芋 蔬菜,馬鈴薯(炒)	蕃茄炒蛋 蕃茄,蛋(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.3	2.5	1.7	3.0	1	0	866		
3/15	四	香Q白飯 白米(蒸)	銀蘿燒麵輪 蘿蔔,麵輪(燒)	豆瓣茄子 茄子(炒)	鮮蔬干片 蔬菜,豆干(炒)	紅絲甘藍 紅蘿蔔,高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.4	2.5	1.6	2.6	0	0	793		
3/16	五	五穀飯 五穀米,白米(蒸)	鮮蔬豆包 蔬菜,豆包(滷)	鮮菇四季 菇,四季豆(炒)	芋香白菜 白菜,芋頭(炒)	客家燻筍 梅干菜,筍(燒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.6	1.9	2.6	1	0	840		
3/19	一	香Q白飯 白米(蒸)	塔香麵腸 九層塔,麵腸(炒)	木須鮮瓜 木耳,瓜(炒)	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,蛋(炒)	芹香銀芽 芹菜,豆芽菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	乳品 + 水果	6.3	2.0	2.0	2.6	1	1	938		
3/20	二	地瓜飯 地瓜,白米(蒸)	菜脯蛋 菜脯,蛋(炒)	鮮蔬粉絲煲 蔬菜,冬粉(炒)	素肉燥豆腐 素肉,豆腐(燒)	紅蘿高麗 紅蘿蔔,高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.0	2.5	2.0	2.6	0	0	775		
3/21	三	香Q白飯 白米(蒸)	醬燒豆干 豆干(燒)	燻燒洋芋 蔬菜,洋芋(燒)	蒟蒻花椰 蒟蒻,花椰(炒)	雲耳鮮蔬 木耳,蔬菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.2	2.3	1.8	2.7	1	0	833		
3/22	四	糙米飯 糙米,白米(蒸)	花瓜素肉丁 花瓜,素肉(炒)	★地瓜薯條 地瓜薯條(炸)	紅茄嫩腐 番茄,豆腐(炒)	彩燴三丁 玉米,紅蘿蔔,青豆仁(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.3	2.0	2.0	2.5	0	0	754		
3/23	五	香Q白飯 白米(蒸)	QQ滷蛋 蛋(滷)	清炒鮮瓜 瓜(炒)	芹香干絲 芹菜,干絲(炒)	麵筋白菜 麵筋,蔬菜,白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.5	2.5	1.6	2.5	1	0	855		
3/26	一	燕麥飯 燕麥,白米(蒸)	塔香麵腸 九層塔,麵腸(炒)	香烤薯餅 薯餅(烤)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔,蛋(炒)	木須甘藍 木耳,高麗菜,蔬菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.0	2.0	2.5	1	0	793		
3/27	二	香Q白飯 白米(蒸)	茄汁豆腐 豆腐(炒)	素絞肉冬粉 蔬菜,冬粉,素絞肉(煮)	鍋燒白菜 紅蘿蔔,木耳,白菜(燒)	鮮蔬銀蘿 蘿蔔,蔬菜(滷)	時蔬 蔬菜(炒)		6.4	2.6	2.0	2.6	0	0	810		
3/28	三	香Q白飯 白米(蒸)	蜜滷豆干 海帶,豆干(滷)	紅蘿四季 紅蘿蔔,四季豆(炒)	豆瓣香茄 豆瓣,茄子(炒)	菇炒鮮蔬 菇,蔬菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.5	2.6	1.6	3.0	1	0	885		
3/29	四	胚芽飯 胚芽米,白米(蒸)	香滷油腐 油腐(滷)	薑燒南瓜 薑,南瓜(燒)	田園煲菇 蔬菜,菇(炒)	彩絲豆芽 時蔬,豆芽(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.4	2.6	1.7	3.0	0	0	821		
3/30	五	香Q白飯 白米(蒸)	素肉燥麵輪 麵輪,素絞肉(燒)	海絲雙色 海絲,蔬菜(滷)	玉米香蛋 玉米,蛋(炒)	香菇白菜 白菜,香菇(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.2	2.7	1.6	2.5	1	0	849		
3/31	六	香Q白飯 白米(蒸)	照燒烤麩 烤麩(滷)	★山藥捲 山藥捲(炸)	銀蘿蒟蒻 蒟蒻,蘿蔔(煮)	泡菜冬粉 泡菜,冬粉(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.3	3.0	1.7	3.0	0	0	844		