



欣欣團膳 107年4月份菜單 中山高中

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

營養師：李佩真(營養字第008142號)

☆本公司使用之黃豆製品及玉米，皆為非基改，請安心食用☆

日	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全粒 燕麥類	豆魚 肉蛋類	蔬菜類	油脂 堅果類	水果	奶類	熱 量
4/2	一	香Q飯 白米(蒸)	玉米燜雞 玉米段, 雞肉(炒)	★起司豬排 豬排(炸)	雲耳鮮蔬 木耳, 蔬菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	珍珠牛奶飲 粉圓, 奶粉(煮)	水果	6.0	2.8	2.0	2.7	1	0	862
4/3	二	芝麻香飯 黑芝麻, 白米(蒸)	元氣咖哩豬 蔬菜, 洋芋, 豬肉(煮)	香Q滷蛋 蛋(滷)	小瓜雙色 QR小黃瓜, 蔬菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	日式味噌湯 味噌, 海芽, 豆腐(煮)		6.0	3.0	2.0	3.0	0	0	830
4/9	一	香Q飯 白米(蒸)	芝麻燒肉 芝麻, 蔬菜, 豬肉(炒)	★卡啦雞排 雞排(炸)	鮮菇燴瓜 瓜, 菇(燴)	時蔬 蔬菜(炒)	中華米粉湯 米粉, 蔬菜(煮)	乳品 + 水果	6.0	2.7	2.0	2.9	1	1	983
4/10	二	什錦炒飯 肉絲, 蛋, 時蔬, 白米(蒸)	香滷雞腿 CAS雞腿(滷)	銀蘿油腐 蘿蔔, 油豆腐(滷)	三絲豆芽 豆芽, 紅蘿蔔, 榨菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋(煮)		6.0	2.7	2.0	3.0	0	0	808
4/11	三	香Q飯 白米(蒸)	糖醋燒雞 蔬菜, 雞肉(炒)	芹香甜條 甜條, 芹菜(炒)	鍋燒白菜 白菜(燒)	時蔬 蔬菜(炒)	花生仁湯 花生, 麥片(煮)	水果	6.0	3.0	2.0	2.8	1	0	881
4/12	四	香Q飯 白米(蒸)	梅干扣肉 梅干菜, 豬肉(滷)	螞蟻上樹 絞肉, 冬粉(炒)	小魚高麗 小魚干, 高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	香菇雞湯 香菇, 蔬菜, 雞(煮)		6.0	3.0	2.0	2.7	0	0	817
4/13	五	賀校慶~~~祝一切順利													
4/16	一	香Q飯 白米(蒸)	蜜汁骰子豬 豬排(燒)	魚香干片 干片, 小魚干(炒)	田園彩蔬 蔬菜, 玉米筍, 木耳(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	花瓜雞湯 花瓜, 雞肉(煮)	水果	6.0	2.8	2.0	2.7	1	0	862
4/17	二	醃醬麵 麵(煮)	鐵路豬排 CAS豬排(滷)	香烤花枝捲 花枝捲(烤)*1	彩繪鮮瓜 蔬菜, 瓜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	冬瓜山粉圓 冬瓜糖, 山粉圓(煮)		6.0	3.0	2.0	3.0	0	0	830
4/18	三	香Q飯 白米(蒸)	★腰果雞丁 腰果, 雞肉*3(炸)	蕃茄炒蛋 蕃茄, 蛋(炒)	白菜滷 棒皮, QR白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲(煮)	水果	6.0	2.7	2.0	2.7	1	0	854
4/19	四	燕麥飯 燕麥, 白米(蒸)	泡菜豬肉 泡菜, 肉片(燒)	麥可雞塊 雞塊(烤)*1	豆酥高麗 豆酥, 高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	味噌海芽湯 味噌, 海芽(煮)		6.0	2.8	2.0	2.7	0	0	802
4/20	五	香Q飯 白米(蒸)	咖哩嫩雞 雞肉(煮)	紅燒肉丸 獅子頭(燒)*1	瓜燴什錦 瓜類(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	竹筍排骨湯 竹筍, 排骨(煮)	水果	6.0	3.0	2.0	3.0	1	0	890
4/23	一	香Q飯 白米(蒸)	筍干封肉 筍干, 肉角(滷)	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 蛋(炒)	鐵板如意 榨菜絲, QR豆芽菜, 木耳(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	紅棗雞湯 紅棗, 蔬菜, 雞肉(煮)	乳品 + 水果	6.0	2.8	2.0	2.8	1	1	986
4/24	二	香Q飯 白米(蒸)	燒烤雞腿 雞腿(烤)	地瓜薯條 地瓜薯條(烤)	金菇什錦 金針菇, 蔬菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	玉米濃湯 玉米, 蛋(煮)		6.0	2.8	2.0	2.7	0	0	802
4/25	三	招牌油飯 香菇, 蝦米, 肉絲, 糯米(蒸)	蒜香豬排 豬排(燒)	鮮蔬年糕 蔬菜, 年糕(炒)	木須甘藍 木耳, 高麗菜, 蔬菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	菇菇雞湯 菇, 雞肉(煮)	水果	6.0	3.0	2.0	2.7	1	0	877
4/26	四	胚芽飯 胚芽米, 白米(蒸)	洋芋燒雞 洋芋, 雞肉(炒)	泰式打拋肉 番茄, 豬肉(炒)	肉香白菜 肉絲, 蔬菜, 白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	銀蘿丸片湯 蘿蔔, 貢丸片(煮)		6.0	2.9	2.0	2.7	0	0	809
4/27	五	香Q飯 白米(蒸)	壽喜燒肉 柴魚, 蔬菜, 豬肉片(燒)	泡菜寬粉 泡菜, 寬冬粉(炒)	雙蔬玉筍 蔬菜, 玉米筍(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	綠豆麥片湯 綠豆, 麥片(煮)	水果	6.0	3.0	2.0	3.0	1	0	890
4/30	一	香Q飯 白米(蒸)	香焰烤雞 雞排(烤)	香芹黑輪 芹菜, 黑輪(炒)	和風銀蘿 鮮菇, QR蘿蔔, 紅蘿蔔(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	鮮瓜肉絲湯 瓜, 肉絲(煮)	水果	6.0	2.8	2.0	3.0	1	0	875
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	鮮食食材/調理食品			副菜加工食品			油炸品		甜湯		
0次		0次	9次	8次	18次/0次			2次		6次		1次		3次	