

欣欣團膳 107年4月份 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	全穀類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	海產類	熱量
4/2	一	香Q飯 白米(蒸)	芹香素雞 芹菜,素雞(炒)	玉米什錦 玉米,蔬菜(炒)	蔬菜豆腐煲 豆腐,蔬菜(炒)	雲耳鮮蔬 木耳,蔬菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	5.2	2.6	1.8	2.5	717
4/3	二	芝麻香飯 黑芝麻,白米(蒸)	咖哩洋芋 蔬菜,洋芋(煮)	※香Q滷蛋 蛋(滷)*1	小瓜雙色 QR小黃瓜,蔬菜(炒)	田園煲菇 蔬菜,菇(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	5.5	1.5	2.5	2.5	673
4/9	一	雜糧飯 雜糧米,白米(蒸)	塔香麵腸 九層塔,麵腸(炒)	芝麻脆豆 白芝麻,敏豆(炒)	清炒脆薯 脆薯(炒)	鮮菇燴瓜 瓜,菇(燴)	時蔬 蔬菜(炒)	5.5	2.0	2.5	2.5	710
4/10	二	香Q飯 白米(蒸)	蠔油百頁 百頁豆腐(燒)	枸杞冬瓜 枸杞,冬瓜(燒)	快炒紫茄 茄子(炒)	三絲豆芽 豆芽,紅蘿蔔,榨菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	5.0	2.0	3.0	2.5	688
4/11	三	香Q飯 白米(蒸)	花瓜素肉丁 花瓜,素肉(炒)	★玉米可樂餅 玉米可樂餅(炸)	芹香茼蒿 芹菜,茼蒿(燒)	鍋燒白菜 白菜(燒)	時蔬 蔬菜(炒)	5.3	2.0	2.5	2.6	701
4/12	四	香Q飯 白米(蒸)	紅燒豆輪 豆輪(滷)	梅香滷筍 梅干菜,筍(滷)	蔬菜冬粉 蔬菜,冬粉(炒)	脆炒高麗 蔬菜,高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	5.3	2.0	2.5	2.6	701
4/13	五	胚芽飯 胚芽米,白米(蒸)	三杯杏鮑菇 杏鮑菇,九層塔(炒)	※菜脯蛋 菜脯,蛋(炒)	海絲雙色 干絲,海帶絲(燒)	香炒三丁 玉米,紅蘿蔔,青豆仁(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	5.0	1.5	2.8	2.7	654
4/16	一	糙米飯 糙米,白米(蒸)	茄汁麵腸 麵腸(燴)	白玉雙絲 蘿蔔,蔬菜(炒)	鮮蔬干片 蔬菜,干片(炒)	田園彩蔬 蔬菜,玉米筍,木耳(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	5.0	2.5	2.7	2.6	722
4/17	二	香Q飯 白米(蒸)	五香素肉燥 素肉粒,干丁(滷)	雲耳筍片 木耳,筍片(炒)	西芹炒菇 西洋芹,菇(炒)	彩繪鮮瓜 蔬菜,瓜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	5.0	2.0	3.0	2.7	697
4/18	三	香Q飯 白米(蒸)	腰果素雞丁 腰果,素雞丁(炒)	蕃茄炒蛋 蕃茄,蛋(炒)	薑燒海絲 薑,海帶絲(炒)	脆烤薯餅 薯餅(烤)	時蔬 蔬菜(炒)	5.3	2.0	2.5	2.6	701
4/19	四	燕麥飯 燕麥,白米(蒸)	※招牌滷蛋 蛋(滷)	韓式炒冬粉 泡菜,冬粉(炒)	家常豆腐 蔬菜,豆腐(炒)	豆酥高麗 豆酥,高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	5.3	2.5	2.0	2.5	721
4/20	五	香Q飯 白米(蒸)	醬滷油腐 油豆腐(滷)	咖哩馬鈴薯 蔬菜,馬鈴薯(煮)	麵筋白菜 麵筋,白菜(滷)	瓜燴什錦 瓜類(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	5.5	2.4	2.6	2.8	756
4/23	一	五穀飯 五穀米,白米(蒸)	香菇烤麩 烤麩(滷)	紅燒燻筍 筍,蔬菜(燻)	※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)	5.0	2.5	2.5	2.5	713
4/24	二	香Q飯 白米(蒸)	糖醋麵腸 麵腸(燴)	豆瓣香茄 豆瓣,茄子(炒)	地瓜薯條 地瓜(烤)*4	金菇什錦 金針菇,蔬菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	5.2	2.0	2.5	2.5	689
4/25	三	香Q飯 白米(蒸)	大溪豆乾 豆干(魯)	★山藥捲 山藥捲(炸)	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)	5.3	2.0	2.5	2.6	701
4/26	四	胚芽飯 胚芽米,白米(蒸)	蕃茄嫩腐 蕃茄,豆腐(煮)	※南瓜滑蛋 南瓜,蛋(炒)	鍋燒白菜 紅蘿蔔,木耳,白菜(燒)	雲耳黃瓜 木耳,黃瓜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	5.4	2.6	2.6	2.5	751
4/27	五	香Q飯 白米(蒸)	紅燒豆輪 豆輪(滷)	醬燒冬瓜 薑,冬瓜(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)	5.4	2.0	2.4	2.5	701
4/30	一	紫米飯 紫米,白米(蒸)	※五香滷蛋 蛋(滷)	芋香白菜 芋頭,白菜(炒)	香芹干絲 芹菜,干絲(炒)	和風銀蘿 鮮菇,QR蘿蔔,紅蘿蔔(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	5.2	2.5	2.5	2.5	727