



# 欣欣團膳 107年5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

HACCP第102號優良廠商 99年度通過台北市盒餐工廠評鑑

☆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	全蛋 每星期 個數	豆腐 每星期 個數	海帶 每星期 個數	油豆腐 每星期 個數	水果	肉類	熱	量
5/1	二	糙米飯 糙米,白米(蒸)	芹香素雞 芹菜,素雞(炒)	白醬花椰 CAS青花菜(煮)	蒸蛋 蛋(蒸)	鮮蔬銀蘿 蘿蔔,蔬菜(滷)	時蔬 蔬菜(炒)		6.0	2.5	2.0	2.6	0	0	0	775
5/2	三	香Q飯 白米(蒸)	黃金烤薯 薯餅(烤)	梅香筍片 梅干菜,筍片(燻)	家常豆腐煲 蔬菜,油豆腐(燻)	金菇什錦 金針菇,蔬菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.5	2.0	2.0	3.0	1	0	0	850
5/3	四	紅藜飯 紅藜,白米(蒸)	鮮蔬豆包 蔬菜,豆包(燻)	彩蔬瓜果 瓜,蔬菜(炒)	玉米炒蛋 玉米,蛋(炒)	香菇高麗 香菇,高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.3	2.0	1.7	2.6	0	0	0	751
5/4	五	香Q飯 白米(蒸)	醬燒麵腸 麵腸(燻)	芝香四季豆 四季豆,芝麻(炒)	毛豆干丁 蔬菜,干丁,毛豆(炒)	咖哩洋芋 蔬菜,洋芋(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.5	2.0	2.4	1	0	0	826
5/7	一	地瓜飯 地瓜,白米(蒸)	香滷蘭花干 蘭花干(滷)	豆瓣茄子 茄子(炒)	鮮蔬茼蒿 蔬菜,茼蒿(炒)	香炒三絲 豆芽,紅蘿蔔,榨菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	乳品 + 水果	6.2	2.0	2.0	2.6	1	1	1	931
5/8	二	香Q飯 白米(蒸)	豆干滷蛋 豆干,蛋(滷)	茼蒿白菜 茼蒿,OR白菜(炒)	脆炒花椰 花椰菜(炒)	木須蒲瓜 木耳,蒲瓜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.0	2.6	2.0	2.5	0	0	0	778
5/9	三	香Q飯 白米(蒸)	鐵板豆腐 蔬菜,豆腐(炒)	紅絲高麗 紅蘿蔔,高麗菜(炒)	薑絲海帶 海帶(炒)	玉筍鮮蔬 玉米筍,蔬菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.5	2.0	2.0	3.0	1	0	0	850
5/10	四	燕麥飯 燕麥,白米(蒸)	糖醋豆包 豆包(燻)	小瓜雙色 小黃瓜,木耳(炒)	素肉冬粉 素絞肉,蔬菜,冬粉(炒)	菇燴蘿蔔 菇,蘿蔔(燻)	時蔬 蔬菜(炒)		6.3	2.0	1.7	2.6	0	0	0	751
5/11	五	香Q飯 白米(蒸)	★南瓜餅 南瓜餅(炸)	四季彩蔬 蔬菜,四季豆(炒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔,蛋(炒)	腐皮白菜 腐皮,蔬菜,白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.0	2.0	2.4	1	0	0	788
5/14	一	芝麻飯 芝麻,白米(蒸)	海苔薯餅 海苔,薯餅(烤)	奶香玉米 青豆仁,紅蘿蔔,玉米(炒)	鮮蔬干片 蔬菜,豆干(炒)	雲耳鮮蔬 木耳,蔬菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.4	1.8	2.6	1	0	0	822
5/15	二	香Q飯 白米(蒸)	塔香麵腸 九層塔,麵腸(炒)	客家燻筍 梅干菜,筍(燻)	香Q滷蛋 蛋(滷)	脆炒黃瓜 時蔬,黃瓜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.2	2.0	1.8	2.5	0	0	0	742
5/16	三	香Q飯 白米(蒸)	花生豆輪 花生,豆輪(滷)	八寶干丁 蔬菜,豆干丁(炒)	鮮菇四季 菇,四季豆(炒)	醬燒洋芋 蔬菜,馬鈴薯(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.3	2.5	1.7	3.0	1	0	0	866
5/17	四	香Q飯 白米(蒸)	菜脯蛋 菜脯,蛋(炒)	枸杞鮮瓜 枸杞,瓜(燻)	素絞肉豆腐 素絞肉,豆腐(燻)	彩蔬白菜 蔬菜,白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.4	2.5	1.6	2.6	0	0	0	793
5/18	五	地瓜飯 地瓜,白米(蒸)	大溪豆乾 豆干(滷)	蔬菜冬粉 蔬菜,冬粉(炒)	芹香茼蒿 芹菜,茼蒿(炒)	香菇高麗 香菇,高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.6	1.9	2.6	1	0	0	840
5/21	一	胚芽飯 胚芽米,白米(蒸)	蠔油素雞 素雞(炒)	泡菜年糕 泡菜,年糕(炒)	海帶雙絲 海帶絲,干絲(拌)	玉米彩丁 玉米,紅蘿蔔,青豆仁(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	乳品 + 水果	6.3	2.0	2.0	2.6	1	1	1	938
5/22	二	香Q飯 白米(蒸)	香滷油腐 油腐,蘿蔔(煮)	木須鮮瓜 木耳,瓜(炒)	紅茄炒蛋 蕃茄,蛋(炒)	紅燒銀蘿 蘿蔔,蔬菜(燻)	時蔬 蔬菜(炒)		6.0	2.5	2.0	2.6	0	0	0	775
5/23	三	香Q飯 白米(蒸)	紅燒百頁 百頁(燻)	四季茼蒿 茼蒿,四季豆(炒)	炒寬粉 蔬菜,寬冬粉(炒)	金茸鮮蔬 金針菇,蔬菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.2	2.3	1.8	2.7	1	0	0	833
5/24	四	紫米飯 紫米,白米(蒸)	酸菜麵腸 酸菜,麵腸(炒)	花椰炒菇 花椰,菇(炒)	醬燒豆腐煲 豬蔬菜,豆腐(燻)	洋芋雙色 蔬菜,馬鈴薯(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.3	2.0	2.0	2.5	0	0	0	754
5/25	五	香Q飯 白米(蒸)	銀蘿燒麵輪 蘿蔔,麵輪(燻)	芋香白菜 白米,芋頭(炒)	蕃茄素肉燥 蕃茄,素絞肉(炒)	腐皮銀芽 腐皮,豆芽(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.5	2.5	1.6	2.5	1	0	0	855
5/28	一	香Q飯 白米(蒸)	QQ滷蛋 蛋(滷)	玉米脆瓜 玉米,脆瓜(炒)	海帶油腐 油腐,海帶(煮)	鮮炒野蔬 蔬菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.0	2.0	2.5	1	0	0	793
5/29	二	芝麻飯 黑芝麻,白米(蒸)	蜜滷豆干 海帶,豆干(滷)	薑燒南瓜 薑,南瓜(燻)	素白菜滷 蔬菜,白菜(炒)	菇炒胡瓜 菇,胡瓜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.4	2.6	2.0	2.6	0	0	0	810
5/30	三	香Q飯 白米(蒸)	花瓜素肉丁 花瓜,素絞肉(炒)	芹香干片 芹菜,干片(炒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔,蛋(炒)	木須高麗 木耳,高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.5	2.6	1.6	3.0	1	0	0	885
5/31	四	五穀飯 五穀米,白米(蒸)	紅燒麵輪 麵輪(燻)	田園煲菇 蔬菜,菇(炒)	韓式年糕 泡菜,年糕(炒)	瓜燴鮮蔬 瓜,蔬菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.4	2.6	1.7	3.0	0	0	0	821