



欣欣團膳 107年6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年度通過台北市盒餐工廠評鑑

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	湯品	附品	全蛋 或蛋黃	豆 或肉 類	油 類	油 類	油 類	水 果	奶 類	熱 量	
6/1	五	香Q飯 白米(蒸)	★脆皮雞腿 雞腿(炸)	瓜仔肉燥 花瓜,豬肉(燒)	蒜香高麗 蒜,高麗菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	黃瓜排骨湯 黃瓜,排骨(煮)	水果	6.0	3.0	2.0	3.0	1	0	0	890	
6/4	一	香Q飯 白米(蒸)	梅干扣肉 梅干菜,豬肉(燒)	芹香雞捲 芹菜,雞捲(炒)	雙色洋芋 洋芋,紅蘿蔔(煮)	時蔬 QR蔬菜(炒)	香菇雞湯 香菇,雞(煮)	乳品 + 水果	6.0	2.8	2.0	2.7	1	1	0	982	
6/5	二	茄汁義大利麵 義大利麵(煮)	炙燒雞排 雞排(炸)	香Q滷蛋 蛋(滷)	金菇彩蔬 菇,蔬菜(燴)	時蔬 QR蔬菜(炒)	玉米濃湯 玉米,蛋(煮)		6.0	3.0	2.0	2.8	0	0	0	821	
6/6	三	香Q飯 白米(蒸)	三杯雞 九層塔,雞肉(燒)	螞蟻上樹 蔬菜,冬粉,豬肉(炒)	白菜滷 白菜,榨皮(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	沙茶肉羹湯 蔬菜,肉羹(煮)	水果	6.0	3.0	2.0	2.9	1	0	0	886	
6/7	四	地瓜飯 地瓜,白米(蒸)	糖醋咕咾肉 豬肉(燴)*3	柴香魚蛋 柴魚,蔬菜,魚蛋(煮)	肉燥如意 豆芽菜,豬肉(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	珍珠牛奶飲 粉圓,奶粉(煮)		6.0	2.7	2.0	2.8	0	0	0	799	
6/8	五	香Q飯 白米(蒸)	★腰果雞丁 腰果,雞肉(炸)	紹子豆腐 豆腐,豬肉(炒)	玉筍鮮蔬 玉米筍,蔬菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	蕃茄蛋花湯 蕃茄,蛋(煮)	水果	6.0	2.8	2.0	2.7	1	0	0	862	
6/11	一	香Q飯 白米(蒸)	茄汁豬柳 豬肉,蔬菜(炒)	★卡啦雞排 雞排(炸)	快炒蒲瓜 蔬菜,蒲瓜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	筍子雞湯 筍子,雞肉(煮)	水果	6.0	3.1	2.0	3.0	1	0	0	898	
6/12	二	芝麻香飯 芝麻,白米(蒸)	咖哩雞 雞肉(炒)	香脆魚條*2 魚條(炸)	雲耳鮮蔬 蔬菜,木耳(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	日式味噌湯 味噌,豆腐(煮)		6.0	3.0	2.0	3.0	0	0	0	830	
6/13	三	香Q飯 白米(蒸)	泡菜燒肉 豬肉,泡菜(燒)	檸香雞柳*2 雞柳(炸)	香菇銀蘿 香菇,蘿蔔(燒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	仙草甜湯 仙草(煮)	水果	6.0	3.1	2.0	2.8	1	0	0	889	
6/14	四	香Q飯 白米(蒸)	日式豬排 豬排(燒)	鮮蔬干片 蔬菜,豆干片,豬肉(炒)	開陽高麗 開陽,高麗菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	海芽蛋花湯 海帶芽,蛋(煮)		6.0	2.8	2.0	2.8	0	0	0	806	
6/15	五	端午肉粽 肉粽(蒸)*1	香焰雞腿排 雞排(炸)	金黃流沙包 奶黃包(蒸)	梅香燒筍 梅干菜,筍(燒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	中華米粉湯 蔬菜,米粉,肉絲(煮)	水果	6.0	2.8	2.0	2.8	1	0	0	866	
6/19	二	紫米飯 紫米,白米(蒸)	沙茶肉片 肉片(燒)	紅蘿香蛋 紅蘿蔔,蛋(炒)	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔(煮)	時蔬 QR蔬菜(炒)	鮮嫩雞湯 蔬菜,雞肉(煮)		6.0	3.0	2.0	2.9	0	0	0	826	
6/20	三	香Q飯 白米(蒸)	左宗棠雞 蔬菜,雞肉(燒)	★藍帶豬排 豬排(炸)	肉香高麗 高麗菜,豬肉(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨(煮)	水果	6.0	2.7	2.0	2.9	1	0	0	863	
6/21	四	肉絲炒飯 肉絲,蛋,時蔬,白米(蒸)	香滷雞腿 雞腿(滷)	沙茶魷魚羹 蔬菜,魷魚羹(燴)	鮮菇什錦 菇,蔬菜(燴)	時蔬 QR蔬菜(炒)	蕃茄豆腐湯 蕃茄,豆腐(煮)		6.0	2.8	2.0	2.7	0	0	0	802	
6/22	五	香Q飯 白米(蒸)	鐵路豬排 豬排(燒)	泡菜年糕 泡菜,年糕(炒)	紅燒白玉 蔬菜,蘿蔔(燒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	冬瓜粉條飲 冬瓜糖,粉條(煮)	水果	6.0	2.9	2.0	3.0	1	0	0	883	
6/25	一	香Q飯 白米(蒸)	咖哩豬 豬肉(煮)	肉香冬粉 蔬菜,冬粉,豬肉(炒)	菇燴鮮瓜 菇,瓜(燴)	時蔬 QR蔬菜(炒)	味噌海芽湯 味噌,海芽(煮)	乳品 + 水果	6.0	2.8	2.0	2.9	1	1	0	991	
6/26	二	五穀飯 五穀米,白米(蒸)	宮保雞丁 雞肉(燒)	蕃茄炒蛋 番茄,蛋(炒)	腐皮銀芽 豆芽菜,榨皮,腐皮(炒)	時蔬 QR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	0	830	
6/27	三	香菇油飯 香菇,肉絲,糯米(蒸)	黑胡椒豬柳 豬肉(燴)	香烤雞塊*2 雞塊(炸)	脆炒甘藍 蔬菜,高麗菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	三絲豆腐湯 筍,蛋,木耳,豆腐(煮)	水果	6.0	2.8	2.0	2.8	1	0	0	866	
6/28	四	香Q飯 白米(蒸)	★香酥雞排 雞排(炸)	鮮蔬黑輪 蔬菜,黑輪(炒)	香滷銀蘿 蔬菜,蘿蔔(滷)	時蔬 QR蔬菜(炒)	玉米蛋花湯 玉米,蛋(煮)		6.0	3.0	2.0	3.0	0	0	0	830	
6/29	五	香Q飯 白米(蒸)	蜜汁骰子豬 蔬菜,豬肉(燒)	家常豆腐 蔬菜,豆腐,豬肉(燒)	鍋燒白菜 蝦皮,白菜(燒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	養生雞湯 蔬菜,雞肉(煮)	水果	6.0	2.8	2.0	2.8	1	0	0	866	
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	生鮮食材/調理食品		副菜加工食品			油炸品		甜湯					
0次		0次	10次	10次	20次/0次		0次			7次		1次		5次		4次	