



欣欣團膳 107年6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	副菜4	附品	營養成分						
									全日 總量	豆類 總量	蔬菜 總量	水果 總量	油脂 總量	糖類 總量	鹽類 總量
6/1	五	香Q飯 白米(蒸)	鐵板油腐 蔬菜,油豆腐(燒)	瓜子素肉燥 花瓜,素絞肉(燒)	紅絲高麗 紅蘿蔔,高麗菜(炒)	花椰炒菇 花椰,菇(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.5	2.0	2.4	1	0	826
6/4	一	麥片飯 麥片,白米(蒸)	糖醋豆包 豆包(燻)	香滷海結 海結(燻)	雙色洋芋 洋芋,紅蘿蔔(煮)	西式炒蛋 蔬菜,蛋(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	乳品 + 水果	6.2	2.0	2.0	2.6	1	1	931
6/5	二	香Q飯 白米(蒸)	香Q滷蛋 蛋(燻)	家常豆腐 蔬菜,豆腐(燒)	金菇彩蔬 菇,蔬菜(燻)	紅絲季豆 紅蘿蔔,四季豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.0	2.6	2.0	2.5	0	0	778
6/6	三	香Q飯 白米(蒸)	三杯杏鮑菇 九層塔,杏鮑菇(燒)	素肉絲冬粉 蔬菜,冬粉,素肉絲(炒)	腐皮白菜 白菜,蔬菜,腐皮(炒)	小瓜雙色 小黃瓜,木耳(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.5	2.0	2.0	3.0	1	0	850
6/7	四	地瓜飯 地瓜,白米(蒸)	塔香麵腸 九層塔,麵腸(炒)	日式蒸蛋 蛋(蒸)	快炒如意 豆芽菜,蔬菜(炒)	豆瓣茄子 茄子(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.3	2.0	1.7	2.6	0	0	751
6/8	五	香Q飯 白米(蒸)	窯烤地瓜 地瓜(烤)	素肉燥豆腐 豆腐,素絞肉(炒)	玉筍鮮蔬 玉米筍,蔬菜(炒)	芹香茼蒿 芹菜,茼蒿(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.0	2.0	2.4	1	0	788
6/11	一	香Q飯 白米(蒸)	塔香油腐 九層塔,油豆腐(燒)	玉米香蛋 玉米,蛋(炒)	快炒蒲瓜 蔬菜,蒲瓜(炒)	彩蔬甘藍 蔬菜,高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.4	1.8	2.6	1	0	822
6/12	二	芝麻香飯 芝麻,白米(蒸)	黑胡椒素排 素肉排(燒)	八寶干丁 蔬菜,豆干丁(炒)	雲耳鮮蔬 蔬菜,木耳(炒)	醬燒洋芋 蔬菜,馬鈴薯(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.2	2.0	1.8	2.5	0	0	742
6/13	三	香Q飯 白米(蒸)	醬燒麵腸 麵腸(燒)	滑嫩蒸蛋 蛋(蒸)	香菇銀蘿 香菇,蘿蔔(燒)	泡菜冬粉 泡菜,冬粉(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.3	2.5	1.7	3.0	1	0	866
6/14	四	糙米飯 糙米,白米(蒸)	金黃薯餅 薯餅(烤)	鮮蔬干片 蔬菜,豆干片,豬肉(炒)	紅絲高麗 紅蘿蔔,高麗菜(炒)	花椰茼蒿 花椰,茼蒿(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.4	2.5	1.6	2.6	0	0	793
6/15	五	香Q飯 白米(蒸)	大溪豆乾 豆干(燻)	金黃流沙包 奶黃包(蒸)	梅香燒筍 梅干菜,筍(燒)	田園煲菇 蔬菜,菇(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.6	1.9	2.6	1	0	840
6/19	二	紫米飯 紫米,白米(蒸)	香滷蘭花干 蘭花干(燻)	紅蘿香蛋 紅蘿蔔,蛋(炒)	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔(煮)	木須鮮瓜 木耳,瓜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.0	2.5	2.0	2.6	0	0	775
6/20	三	香Q飯 白米(蒸)	三杯油腐 蔬菜,油豆腐(燒)	薑燒南瓜 薑,南瓜(燒)	脆炒高麗 高麗菜(炒)	酸菜麵腸 酸菜,麵腸(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.2	2.3	1.8	2.7	1	0	833
6/21	四	香Q飯 白米(蒸)	海苔薯餅 海苔粉,薯餅(烤)	海帶油腐 油腐,海帶(煮)	鮮菇什錦 菇,蔬菜(燻)	玉筍鮮蔬 玉米筍,蔬菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.3	2.0	2.0	2.5	0	0	754
6/22	五	燕麥飯 燕麥,白米(蒸)	QQ滷蛋 蛋(燻)	泡菜年糕 泡菜,年糕(炒)	紅燒白玉 蔬菜,蘿蔔(燒)	毛豆干丁 蔬菜,干丁,毛豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.5	2.5	1.6	2.5	1	0	855
6/25	一	香Q飯 白米(蒸)	紅燒百頁 百頁(燒)	蔬菜冬粉 蔬菜,冬粉(炒)	菇燴鮮瓜 菇,瓜(燻)	麵筋白菜 麵筋,蔬菜,白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	乳品 + 水果	6.0	2.0	2.0	2.5	1	1	913
6/26	二	五穀飯 五穀米,白米(蒸)	花生豆輪 花生,豆輪(燻)	蕃茄炒蛋 番茄,蛋(炒)	腐皮銀芽 豆芽菜,榨菜,腐皮私(炒)	咖哩洋芋 蔬菜,洋芋(煮)	時蔬 蔬菜(炒)		6.4	2.6	2.0	2.6	0	0	810
6/27	三	胚芽飯 胚芽米,白米(蒸)	蜜滷豆干 海帶,豆干(燻)	奶香玉米 青豆仁,紅蘿蔔,玉米(炒)	脆炒甘藍 蔬菜,高麗菜(炒)	瓜燴鮮蔬 瓜,蔬菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.5	2.6	1.6	3.0	1	0	885
6/28	四	香Q飯 白米(蒸)	紅醬豆包 豆包(燻)	炒寧波年糕 泡菜,年糕(炒)	香滷銀蘿 蔬菜,蘿蔔(燻)	客家燻筍 梅干菜,筍(燒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.4	2.6	1.7	3.0	0	0	821
6/29	五	香Q飯 白米(蒸)	★南瓜餅 南瓜餅(炸)	家常燒豆腐 蔬菜,豆腐(燒)	鍋燒白菜 蝦皮,白菜(燒)	芝香四季豆 四季豆,芝麻(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.5	2.5	1.6	2.5	1	0	855