



欣欣團膳

105年11月份菜單

十信高中



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許

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)

日	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	附品	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	海陸堅果類	水果	奶含量
11/1	二	地瓜飯 地瓜、白米(蒸)	洋芋肉角 洋芋、肉角(燒)	客家小炒 肉絲、干片、魷魚(炒)	肉香四季 絞肉、四季豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.8	2.0	2.8	1	404
11/2	三	香Q白飯 白米(蒸)	★塔香雞米花 九層塔、雞肉(炸)	鮮蔬肉片 蔬菜、肉片(炒)	咖哩油腐 咖哩、油豆腐(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.0	2.8	2.0	2.7	1	387
11/3	四	糙米飯 糙米、白米(蒸)	★香酥魚排 魚排(炸)	芹香甜條 芹菜、甜不辣(炒)	三丁炒蛋 玉米三丁、蛋(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.7	2.0	2.8	1	362
11/4	五	什錦炒飯 三丁、白米(炒)	照燒肉排 豬肉排(烤)	魚香豆腐 豆腐、絞肉(炒)	豆酥高麗 豆酥、高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.0	2.8	2.0	3.0	1	375
11/7	一	薏仁飯 薏仁、白米(蒸)	元氣咖哩豬 豬肉片(煮)	★黃金薯餅 薯餅(炸)	芝麻敏豆 芝麻、敏豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.0	2.7	2.0	2.9	1	354
11/8	二	香Q白飯 白米(蒸)	蠔油嫩雞 雞肉(滷)	京醬肉絲 洋蔥、肉絲(炒)	泡菜冬粉 泡菜、絞肉、冬粉(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.7	2.0	3.0	1	400
11/9	三	胚芽飯 胚芽米、白米(蒸)	香滷腿排 腿排(滷)	八寶肉燥 毛豆、絞肉(炒)	塔香麵腸 九層塔、麵腸(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.0	3.0	2.0	2.8	1	370
11/10	四	香Q白飯 白米(蒸)	醋溜魚丁 魚肉(燴)	木須炒肉 木耳、肉絲(炒)	脆炒鮮筍 時蔬、筍(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	3.0	2.0	2.7	1	361
11/11	五	茄汁義大利麵 義大利麵(煮)	★香檸雞柳*3 雞柳條(炸)	鮮蔬豆腐煲 蔬菜、豆腐(滷)	洋蔥雞捲 洋蔥、雞捲(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.0	2.8	2.0	3.0	1	359
11/14	一	香Q白飯 白米(蒸)	火焰雞腿 雞腿(烤)	塔香油腐 油豆腐、九層塔(燒)	紅絲季豆 紅蘿蔔、四季豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.0	2.8	2.0	2.7	1	362
11/15	二	家鄉炒飯 時蔬、飯(炒)	蒲燒鯛魚 鰹魚(烤)	鐵板豆腐 時蔬、豆腐(炒)	雲耳鮮蔬 木耳、蔬菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	3.0	2.0	3.0	1	378
11/16	三	燕麥飯 燕麥、白米(蒸)	故鄉滷排 豬肉排(滷)	瓠瓜炒蛋 瓠瓜、蛋(炒)	鮮蔬干片 蔬菜、干片(蒸)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.0	2.7	2.0	2.7	1	406
11/17	四	香Q白飯 白米(蒸)	黑椒豬柳 豬柳(燒)	蔬燴小肉丸 蔬菜、肉丸(燴)	香甜玉米蛋 玉米、蛋(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.8	2.0	2.7	1	378
11/18	五	糙米飯 糙米、白米(蒸)	南洋咖哩雞 雞肉(燒)	油腐燒肉 油豆腐、絞肉(滷)	蝦皮高麗 蝦皮、高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.0	3.0	2.0	3.0	1	369
11/21	一	地瓜飯 地瓜、白米(蒸)	糖醋咕咾肉 咕咾肉(燴)	紹子豆腐 絞肉、豆腐(炒)	洋蔥嫩蛋 洋蔥、蛋(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.0	2.8	2.0	2.8	1	403
11/22	二	香Q白飯 白米(蒸)	紐奧良烤雞 雞腿排(烤)	鮮蔬肉絲 蔬菜、肉絲(炒)	咖哩洋芋 洋芋、時蔬(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.8	2.0	2.7	1	385
11/23	三	胚芽飯 胚芽、白米(蒸)	★藍帶豬排 豬排(炸)	玉米肉茸 玉米、絞肉(炒)	芹香干絲 芹菜、干絲(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.0	3.0	2.0	2.7	1	365
11/24	四	香Q白飯 白米(蒸)	醍醐燉肉 肉角(燒)	關東煮 油豆腐、米血糕(煮)	木須蒲瓜 蒲瓜、木耳(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.9	2.0	2.7	1	346
11/25	五	咖哩炒麵 麵、時蔬(炒)	★北海魚條 魚條(炸)	香香滷蛋 蛋(滷)	菇燒銀蘿 蘿筍、菇(滷)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.0	3.0	2.0	3.0	1	390
11/28	一	雜糧飯 雜糧米、白米(蒸)	蔥爆豬柳 蔥、豬柳(炒)	乾煸季豆 絞肉、四季豆(炒)	炒年糕 肉絲、蔬菜、年糕(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.0	2.8	2.0	3.0	1	404
11/29	二	香Q白飯 白米(蒸)	香焰烤雞 雞腿排(烤)	干片肉絲 干片、肉絲(炒)	蕃茄炒蛋 蕃茄、蛋(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	3.0	2.0	2.7	1	371
11/30	三	燕麥飯 燕麥、白米(蒸)	無錫排骨 豬肉(滷)	咖哩豆腐 蔬菜、豆腐(煮)	螞蟻上樹 絞肉、冬粉、蔬菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.0	2.8	2.0	2.7	1	362

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
					豆麵類	魚肉蛋類/其他	
0次	2次	9次	11次	20次/2次	1次	2次/1次	5次

平鑑
號)

共 筆
866
862
859
875
863
868
881
877
875
862
890
854
862
890
866
862
877
869
890
875
877
862