



欣欣團膳

105年12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	附品	全穀類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	奶類	熱量
12/1	四	香Q白飯 白米(蒸)	★藍帶豬排 豬排(炸)	肉醬豆腐 絞肉、豆腐(炒)	紅蘿香蛋 紅蘿蔔、蛋(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.7	2.0	2.8	1	342	859
12/2	五	地瓜飯 地瓜、白米(蒸)	南洋咖哩豬 蔬菜、豬肉(煮)	椒鹽甜條 蔬菜、甜不辣(炒)	彩絲高麗 蔬菜、高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.0	2.8	2.0	3.0	1	387	875
12/5	一	香Q白飯 白米(蒸)	韓式燒肉 蔬菜、豬肉(燒)	洋蔥雞捲 洋蔥、雞捲(炒)	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	379	863
12/6	二	胚芽飯 胚芽米、白米(蒸)	三杯雞丁 蔬菜、雞肉(滷)	玉米肉茸 玉米、絞肉(炒)	福州丸 福州丸(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.7	2.0	3.0	1	333	868
12/7	三	日式炒烏龍 蔬菜、肉絲、烏龍麵(炒)	照燒烤雞腿 雞腿(烤)	三色豆腐 蔬菜、豆腐(燒)	香滷筍干 香菇、筍(滷)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.0	3.0	2.0	2.8	1	365	881
12/8	四	香Q白飯 白米(蒸)	蔥燒魚排 蔥、魚排(燒)	螞蟻上樹 絞肉、蔬菜、冬粉(炒)	雪菜干丁 雪菜、豆干丁(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	3.0	2.0	2.7	1	391	877
12/9	五	雜糧飯 雜糧米、白米(蒸)	蜜汁滷雞 雞肉(滷)	★黃金薯餅 薯餅(炸)	蕃茄炒蛋 蕃茄、蛋(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.0	2.8	2.0	3.0	1	367	875
12/12	一	香Q白飯 白米(蒸)	豆瓣嫩雞 蔬菜、雞肉(燒)	咖哩洋芋 蔬菜、馬鈴薯(炒)	玉米四季 玉米、四季豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.0	2.8	2.0	2.7	1	325	862
12/13	二	招牌炒飯 時蔬、飯(炒)	椒香排骨 肉排(燒)	沙茶魚蛋 蔬菜、魚蛋(炒)	海帶油腐 海帶、油豆腐(滷)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	3.0	2.0	3.0	1	372	890
12/14	三	糙米飯 糙米、白米(蒸)	春川炒雞 蔬菜、雞肉(炒)	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋(炒)	白菜滷 蔬菜、白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.0	2.7	2.0	2.7	1	397	854
12/15	四	香Q白飯 白米(蒸)	香烤雞排 雞排(烤)	白玉肉茸 蘿蔔、絞肉(炒)	回鍋豆干 蔬菜、肉絲、豆干(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.8	2.0	2.7	1	386	862
12/16	五	燕麥飯 燕麥、白米(蒸)	★日式豬排 豬排(炸)	蔬菜豆皮 蔬菜、豆皮(炒)	香烤蝦捲 蝦捲(烤)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.0	3.0	2.0	3.0	1	341	890
12/19	一	香Q白飯 白米(蒸)	洋蔥豬柳 洋蔥、豬柳(炒)	茄汁豆腐 蔬菜、豆腐(燒)	海絲麵輪 海帶、麵輪(滷)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.0	2.8	2.0	2.8	1	346	866
12/20	二	五穀飯 五穀米、白米(蒸)	日式咖哩雞 蔬菜、雞肉(煮)	蔬菜天婦羅 蔬菜、天婦羅(炒)	★玉米可樂餅 玉米可樂餅(炸)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.8	2.0	2.7	1	351	862
12/21	三	鐵板炒麵 蔬菜、肉絲、麵(炒)	板烤里肌 肉排(烤)	三杯油腐 蔬菜、油豆腐(燒)	紅絲扁蒲 紅蘿蔔、蒲瓜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.0	3.0	2.0	2.7	1	367	877
12/22	四	香Q白飯 白米(蒸)	豆瓣燒魚 豆瓣、魚排(燒)	打拋豬 蔬菜、豬肉(炒)	什錦冬粉 蔬菜、冬粉(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.9	2.0	2.7	1	337	869
12/23	五	麥片飯 麥片、白米(蒸)	★卡啦雞排 雞排(炸)	肉絲鮮蔬 肉絲、蔬菜(炒)	銀魚炒蛋 吻仔魚、蔬菜、蛋(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.0	3.0	2.0	3.0	1	388	890
12/26	一	香Q白飯 白米(蒸)	蠔油豬柳 蔬菜、豬柳(炒)	咖哩魚蛋 馬鈴薯、蔬菜、魚蛋(煮)	什錦豆腐 蔬菜、豆腐(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.0	2.8	2.0	3.0	1	364	875
12/27	二	玉米飯 玉米、白米(蒸)	味噌香香雞 蔬菜、雞肉(燒)	香菇肉丁 香菇、絞肉、蔬菜(滷)	瓠瓜炒蛋 瓠瓜、蛋(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	3.0	2.0	2.7	1	339	877
12/28	三	義大利麵 肉醬、麵(煮)	照燒豬排 豬排(燒)	蜜滷豆干 蔬菜、豆干(滷)	家常白菜 蔬菜、白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.0	2.8	2.0	2.7	1	378	862
12/29	四	胚芽飯 胚芽米、白米(蒸)	★腰果雞丁 腰果、雞丁(炸)	回鍋肉 肉絲、蔬菜(炒)	招牌炒年糕 蔬菜、肉絲、年糕(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.0	2.8	2.0	2.8	1	386	866
12/30	五	香Q白飯 白米(蒸)	義式烤雞腿 雞腿(烤)	沙茶甜條 蔬菜、甜不辣(炒)	玉米啵啵蛋 蔬菜、玉米、蛋(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.0	2.8	2.0	2.7	1	362	862
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	21次/1次	3次	8次/2次	6次							