

欣欣團膳 105年11月份菜單 十信高中 晚餐

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

營養師：李佩真(營養字第008142號)

☆本公司使用之黃豆製品及玉米，皆為非基改，請安心食用☆

日	星期	主食	主菜	副菜	全穀 概量類	豆魚 肉蛋類	蔬菜 類	油脂 堅果類	鈣 含量	熱 量
11/1	二	炒麵	香滷雞腿	時蔬	6.0	2.5	1.0	2.6	334	750
11/3	四	水餃	日式豬排	時蔬	6.0	2.7	1.0	3.0	356	783
11/7	一	炒飯	醬滷腿排	時蔬	6.0	2.7	1.0	2.8	326	774
11/8	二	炒麵	起司豬排	時蔬	6.0	2.3	1.0	2.7	402	739
11/10	四	水餃	香雞堡	時蔬	6.0	2.5	1.0	3.0	395	768
11/14	一	炒飯	日式豬排	時蔬	6.0	2.7	1.0	2.9	326	778
11/15	二	炒麵	鐵路排骨	時蔬	6.0	2.6	1.0	2.8	420	766
11/17	四	水餃	香烤雞腿	時蔬	6.0	2.5	1.0	2.6	388	750
11/21	一	炒飯	照燒雞排	時蔬	6.0	2.5	1.0	3.0	364	768
11/22	二	炒麵	蜜汁豬排	時蔬	6.0	2.6	1.0	3.0	413	775
11/24	四	水餃	香雞排	時蔬	6.0	2.5	1.0	2.8	342	759
11/28	一	炒飯	紅燒雞腿	時蔬	6.0	2.6	1.0	2.5	365	753
11/29	二	炒麵	懷舊滷排	時蔬	6.0	2.6	1.0	2.6	335	757
主菜種類及供應頻率(次/月)					主菜食材供應頻率(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					
0次	0次	6次	7次	11次	2次					