

欣欣團膳 105年12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 類豆類	豆魚 肉蛋類	蔬菜 類	油脂 堅果類	鈣 含量	熱 量
12/1	四	水餃	香烤雞堡	時蔬	6.0	2.7	1.0	3.0	334	783
12/5	一	炒飯	醬滷雞腿	時蔬	6.0	2.7	1.0	2.8	326	774
12/6	二	燴飯	豬肉+蝦捲	時蔬	6.0	2.3	1.0	2.7	387	739
12/8	四	!考試順利!			6.0	2.5	1.0	3.0	354	768
12/12	一	炒飯	日式豬排	時蔬	6.0	2.7	1.0	3.0	311	783
12/13	二	水餃	香酥雞堡	時蔬	6.0	2.6	1.0	3.0	372	775
12/15	四	燴飯	親子丼+薯餅	時蔬	6.0	2.5	1.0	2.8	368	759
12/19	一	炒飯	五香雞腿	時蔬	6.0	2.5	1.0	2.8	328	759
12/20	二	炒麵	主廚豬排	時蔬	6.0	2.6	1.0	3.0	337	775
12/22	四	水餃	香檸雞柳*2	時蔬	6.0	2.5	1.0	3.0	349	768
12/26	一	炒飯	紅燒雞排	時蔬	6.0	2.6	1.0	2.8	351	766
12/27	二	水餃	香香大雞塊	時蔬	6.0	2.6	1.0	3.0	339	775
12/29	四	燴飯	泡菜豬+花枝捲	時蔬	6.0	2.5	1.0	2.7	364	754
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	4次	9次	8次	5次					