

欣欣團膳 105年10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
10/3	一	炒飯	鐵路排骨	時蔬	6.0	2.5	1.0	2.6	332	750
10/4	二	炒麵	香滷雞腿	時蔬	6.0	2.5	1.0	2.5	450	745
10/6	四	水餃	日式豬排	時蔬	6.0	2.7	1.0	3.0	333	783
10/11	二	炒米粉	香酥排骨	時蔬	6.0	2.3	1.0	3.0	455	753
10/13	四	炒飯	招牌滷豬排	時蔬	6.0	2.5	1.0	2.6	338	750
10/17	一	炒麵	藍帶豬排	時蔬	6.0	2.7	1.0	3.0	326	783
10/18	二	炒飯	炭烤雞排	時蔬	6.0	2.6	1.0	2.7	455	762
10/20	四	炒米粉	卡啦雞排	時蔬	6.0	2.5	1.0	3.0	341	768
10/24	一	炒麵	烤雞腿	時蔬	6.0	2.5	1.0	2.4	326	741
10/25	二	水餃	香酥魚排	時蔬	6.0	2.6	1.0	3.0	446	775
10/27	四	炒飯	脆皮雞排	時蔬	6.0	2.5	1.0	3.0	346	768
10/31	一	炒米粉	懷舊滷排	時蔬	6.0	2.6	1.0	2.4	335	748
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	1次	6次	5次	11次	1次					