

欣欣團膳 105年10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	營養成分						
								全穀類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	鈣含量	熱量
10/3	一	胚芽飯 <small>胚芽米, 白米(蒸)</small>	酸甜雞丁 <small>雞肉(燴)</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥, 蛋(炒)</small>	奶油玉米 <small>紅蘿蔔, 玉米(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	果汁	6.0	2.5	2.0	2.6	1	332	835
10/4	二	招牌炒飯 <small>玉米, 白米(蒸)</small>	故鄉滷排 <small>肉排(滷)</small>	客家小炒 <small>肉絲, 干片, 魷魚(炒)</small>	蝦米絲瓜 <small>蝦米, 絲瓜(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	水果	6.0	2.5	2.0	2.5	1	450	830
10/5	三	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉(炒)</small>	家常豆腐 <small>木耳, 紅蘿蔔, 豆腐(炒)</small>	乾煸四季豆 <small>絞肉, 四季豆(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	果汁	6.0	2.5	2.0	2.5	1	330	830
10/6	四	雜糧飯 <small>雜糧米, 白米(蒸)</small>	炭烤腿排 <small>雞腿排(烤)</small>	花瓜肉丁 <small>花瓜, 絞肉(滷)</small>	芹香雞捲 <small>芹菜, 雞捲(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	水果	6.0	2.7	2.0	2.7	1	333	854
10/7	五	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	洋芋肉角 <small>洋芋, 肉角(燒)</small>	香炒三絲 <small>肉絲, 榨菜絲, 木耳(炒)</small>	塔香麵腸 <small>九層塔, 麵腸(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	果汁	6.0	2.5	2.0	2.6	1	340	835
10/11	二	糙米飯 <small>糙米, 白米(蒸)</small>	咖哩嫩雞 <small>雞肉(燒)</small>	豆皮芹菜 <small>芹菜, 豆皮(炒)</small>	菇燒黃瓜 <small>菇, 黃瓜(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	水果	6.0	2.3	2.0	2.0	1	455	793
10/12	三	醃醬麵 <small>醃醬, 麵(煮)</small>	BBQ豬排 <small>豬排(烤)</small>	白菜滷 <small>棒皮, 白菜(炒)</small>	★府城蝦捲 <small>蝦捲(炸)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	果汁	6.0	2.5	2.0	2.8	1	344	844
10/13	四	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	★卡啦雞排 <small>雞排(炸)</small>	蕃茄豆腐 <small>蕃茄, 豆腐(炒)</small>	芝麻鮑菇 <small>芝麻, 杏鮑菇(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	水果	6.0	2.5	2.0	2.6	1	338	835
10/14	五	地瓜飯 <small>地瓜, 白米(蒸)</small>	京都豬肉 <small>肉角(燒)</small>	鮮蔬干片 <small>高麗菜, 干片(炒)</small>	蒜香四季豆 <small>蒜, 四季豆(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	果汁	6.0	2.6	2.0	2.6	1	331	842
10/17	一	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	左宗棠雞 <small>雞肉(燒)</small>	干片肉絲 <small>干片, 肉絲(炒)</small>	鍋燒白菜 <small>紅蘿蔔, 木耳, 白菜(燒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	果汁	6.0	2.7	2.0	2.7	1	326	854
10/18	二	五穀飯 <small>五穀米, 白米(蒸)</small>	義式燉肉 <small>蕃茄, 豬肉(燉)</small>	奶香洋芋 <small>馬鈴薯, 絞肉(炒)</small>	鴿蛋鮮蔬 <small>鴿蛋, 時蔬(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	水果	6.0	2.6	2.0	2.7	1	455	847
10/19	三	義大利麵 <small>麵(煮)</small>	★酥脆雞腿 <small>雞腿(炸)</small>	花枝捲 <small>花枝捲(烤)</small>	豆酥高麗 <small>豆酥, 高麗菜(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	果汁	6.0	2.8	2.0	3.0	1	337	875
10/20	四	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	蔥爆豬柳 <small>蔥, 豬柳(炒)</small>	胡瓜炒蛋 <small>胡瓜, 蛋(炒)</small>	三杯菇菇 <small>九層塔, 菇(滷)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	水果	6.0	2.5	2.0	2.6	1	341	835
10/21	五	麥片飯 <small>麥片, 白米(蒸)</small>	豆瓣魚排 <small>魚排(燴)</small>	洋蔥肉絲 <small>洋蔥, 肉絲(炒)</small>	玉米脆瓜 <small>玉米, 脆瓜(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	果汁	6.0	2.5	2.0	2.5	1	335	830
10/24	一	地瓜飯 <small>地瓜白米(蒸)</small>	沙嗲燒肉 <small>肉片(燒)</small>	番茄炒蛋 <small>番茄, 蛋(炒)</small>	肉絲白菜 <small>肉絲, 白菜(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	果汁	6.0	2.5	2.0	2.4	1	326	826
10/25	二	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	主廚豬扒 <small>肉排(燒)</small>	魚香豆腐 <small>豆腐, 絞肉(炒)</small>	蝦皮瓠瓜 <small>蝦皮, 瓠瓜(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	水果	6.0	2.6	2.0	2.4	1	446	833
10/26	三	薏仁飯 <small>薏仁, 白米(蒸)</small>	★椒鹽魚塊 <small>魚肉(炸)</small>	瓜仔肉醬 <small>花瓜, 絞肉(滷)</small>	蔴香海根 <small>海根, 芝麻(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	果汁	6.0	2.6	2.0	3.0	1	334	860
10/27	四	烏龍炒麵 <small>肉絲, 高麗菜, 麵(炒)</small>	茄汁豬柳 <small>豬柳(炒)</small>	玉米香蛋 <small>玉米, 蛋(炒)</small>	雲耳高麗 <small>高麗菜, 木耳(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	水果	6.0	2.5	2.0	2.5	1	346	830
10/28	五	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	蜜汁雞排 <small>雞腿(烤)</small>	銀蘿肉茸 <small>蘿筍, 絞肉(炒)</small>	咖哩油腐 <small>青豆仁, 油豆腐(燒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	果汁	6.0	2.7	2.0	2.4	1	327	841
10/31	一	胚芽飯 <small>胚芽米, 白米(蒸)</small>	★日式豬排 <small>豬排(炸)</small>	鐵板豆腐 <small>紅蘿蔔, 豆腐(炒)</small>	芹香銀芽 <small>芹菜, 豆芽菜(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	果汁	6.0	2.6	2.0	2.4	1	335	833
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			
	魚肉及海鮮		豬肉		雞肉		生鮮食材/調理食品		副菜加工食品					
0次	2次		8次		9次		19次/1次		1次		3次/3次		3次	