



# 欣欣團膳 105年9月份 十信高中

地址：台北市南港路三段80巷32號2樓  
 服務電話：(02)2785-2196 傳真電話：(02)2785-4259

HACCP第102號優良廠商 99年度通過台北市盒餐工廠評鑑  
 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4	附品	全穀 粗澱粉	豆魚 肉蛋類	蔬菜類	油脂 堅果類	水果	熱 量
8/29	一	香Q白飯 白米(蒸)	紅燒雞丁 雞丁(燒)	蝦皮蒲瓜 蝦皮、蒲瓜(炒)	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.5	2.5	2.0	2.6	1	870
8/30	二	糙米飯 糙米、白米(蒸)	咖哩肉片 豬肉片(燴)	菜豆肉末 菜豆、絞肉(炒)	港式燒賣 港式燒賣(蒸)	時蔬 蔬菜(炒)		6.5	2.6	2.0	2.5	0	813
8/31	三	香Q白飯 白米(蒸)	★啫啦雞排 雞排(炸)	泰式打拋肉 蕃茄、絞肉(煮)	鮮蔬干片 高麗菜、干片(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.5	2.6	2.0	3.0	1	895
9/1	四	胚芽飯 胚芽米、白米(蒸)	照燒花枝排 花枝排(燴)	中式叉燒 叉燒(烤)	木須白菜 白菜、木耳(滷)	時蔬 蔬菜(炒)		6.5	2.7	2.0	2.6	0	825
9/2	五	醃醬麵 麵(煮)	焦糖雞丁 雞肉(炒)	五香肉燥 豆干、絞肉(炒)	蝦香高麗 蝦皮、高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.5	2.5	2.0	2.5	1	865
9/5	一	香Q白飯 白米(蒸)	沙茶燒肉 豬肉(炒)	蕃茄豆腐 蕃茄、豆腐(炒)	福州丸 福州丸(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.5	2.6	2.0	2.5	1	873
9/6	二	五穀飯 五穀米、白米(蒸)	蠔油嫩雞 雞肉(炒)	八寶干丁 毛豆、干丁(炒)	香脆筍絲 木耳、筍絲(蒸)	時蔬 蔬菜(炒)		6.5	2.4	2.0	2.6	0	802
9/7	三	香Q白飯 白米(蒸)	★藍帶豬排 豬肉(炸)	京醬肉絲 洋蔥、肉絲(炒)	螞蟻上樹 絞肉、冬粉(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.5	2.6	2.0	3.0	1	895
9/8	四	沙嗲炒麵 豬肉、蔬菜、麵(炒)	香滷雞腿 雞腿(滷)	醬燒油腐 油豆腐(燒)	紅絲花椰 紅蘿蔔、花椰(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.6	2.5	2.0	2.6	0	817
9/9	五	香Q白飯 白米(蒸)	糖醋魚排 魚排(燴)	香炒三絲 肉絲、筍絲、木耳(炒)	紅蔘炒蛋 紅蘿蔔、蛋(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.5	2.5	2.0	3.0	1	888
9/10	六	糙米飯 糙米、白米(蒸)	豆瓣雞丁 雞肉(燒)	瓜仔肉醬 脆瓜、豬肉(煮)	芹香干片 芹菜、干片(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.5	2.6	2.0	2.5	0	813
9/12	一	地瓜飯 地瓜、白米(蒸)	泡菜豬肉 泡菜、肉片(燒)	蒜香四季豆 四季豆(炒)	照燒花枝丸 花枝丸(燒)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.5	2.5	2.0	2.5	1	865
9/13	二	夏威夷炒飯 鳳梨、白米(炒)	蔥燒肉排 蔥、肉排(燒)	三鮮筍片 筍片、豬肉絲、紅蘿蔔(炒)	地瓜薯條 地瓜(烤)	時蔬 蔬菜(炒)		6.5	2.6	2.0	2.6	0	817
9/14	三	麥片飯 麥片、白米(蒸)	炭烤雞排 雞排(滷)	蕃茄炒蛋 蕃茄、蛋(炒)	豆皮白菜 豆皮、白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	1	873
9/19	一	雜糧飯 雜糧米、白米(蒸)	紅茄豬柳 豬柳(炒)	蔥爆甜條 蔥、天婦羅(炒)	蝦皮胡瓜 胡瓜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.7	2.4	2.0	2.4	1	867
9/20	二	香Q白飯 白米(蒸)	蒲燒鯛魚 鯛魚(烤)	滷翅小腿*1 翅小腿(滷)	香菇燒筍 香菇、筍(燒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.5	2.6	2.0	2.6	0	817
9/21	三	芝麻香飯 黑芝麻、白米(蒸)	梅干扣肉 梅干菜、豬肉(煮)	打拋豬肉 蕃茄、豬肉(炒)	紅絲敏豆 紅蘿蔔、敏豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	1	873
9/22	四	香Q白飯 白米(蒸)	三杯雞 雞肉(炒)	西式烘蛋 蔬菜、蛋(炒)	開陽白菜 蝦皮、白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.5	2.6	2.0	2.6	0	817
9/23	五	茄汁義大利麵 義大利麵(煮)	蜜汁雞腿 雞腿(烤)	珍珠丸 珍珠丸(蒸)	奶香花椰 青花菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.5	2.7	2.0	2.6	1	885
9/26	一	五穀飯 五穀米、白米(蒸)	★香酥魚排 魚排(炸)	八寶肉醬 毛豆、絞肉(炒)	蕃茄豆皮 蕃茄、豆皮(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.5	2.6	2.0	3.0	1	895
9/27	二	香Q白飯 白米(蒸)	沙嗲燒肉 豬肉(燴)	海絲雙色 海絲、紅蘿蔔(炒)	玉米肉茸 絞肉、玉米(炒)	時蔬 蔬菜(炒)		6.5	2.4	2.0	2.5	0	798
9/28	三	滷肉飯 肉燥、白米(蒸)	咖哩嫩雞 雞肉(燴)	竹筍肉絲 肉絲、筍(炒)	乾煸季豆 菜豆、絞肉(滷)	時蔬 蔬菜(炒)	水果	6.7	2.4	2.0	2.7	1	881
9/29	四	香Q白飯 白米(蒸)	金喜肉排 豬肉(滷)	芹香雞捲 芹菜、雞捲(炒)	蒜香高麗 蒜、高麗菜(滷)	時蔬 蔬菜(炒)		6.5	2.5	2.0	2.5	0	805
9/30	五	燕麥飯 燕麥、白米(蒸)	花瓜雞 脆瓜、雞肉(煮)	佛跳牆 鵝蛋、芋頭、竹筍(煮)	泡菜冬粉 泡菜、絞肉、粉絲(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	果汁	6.5	2.5	2.0	2.5	1	865

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	4次	9次	11次	18次/6次	0次	7次/1次	4次