

欣欣 103年9月份菜單 大安國中

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

HACCP第102號優良廠商 傳真電話：(02)2785-4259

99年度通過台北市盒餐工廠評鑑
營養師：王世珮(營養字第001162號)

日	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	湯品	附品	全穀類 豆類	豆魚肉 蛋類	蔬菜類	油脂及 堅果類	熱量	
9/1	一	白飯 白米(蒸)	沙茶燒肉 豬肉(炒)	生炒花枝 花枝(炒)	絲瓜粉絲 白菜冬粉(炒)	三色玉米 玉米青豆紅蘿蔔(炒)	時蔬 青菜(炒)	竹筍排骨湯 竹筍排骨(煮)		6.5	2.4	2.0	2.4	793	
9/2	二	糙米飯 糙米白米(蒸)	焦糖雞丁 雞肉(炒)	番茄炒蛋 番茄蛋(炒)	和風鮮菇 鮮香菇杏鮑菇(炒)	*香滷丸子 丸子(滷)	時蔬 青菜(炒)	米粉湯 米粉(煮)	水果	6.5	2.6	2.0	2.4	808	
9/3	三	紫米飯 紫米白米(蒸)	蘿蔔肋排 蘿蔔肋排(滷)	蘭花雞柳 雞肉青花菜(炒)	芝麻海帶 海帶捲(滷)	蒜香四季 四季豆(炒)	時蔬 青菜(炒)	山東大滷湯 白菜,紅絲,木耳(煮)		6.5	2.4	2.0	2.4	793	
9/4	四	香菇油飯 糯米香菇豬肉(蒸)	蒲燒鯛魚 鯛魚(燒)	*中式香腸*1 香腸(蒸)	白菜滷 白菜滷皮(滷)	筍燴豆腐 筍片豆腐(燴)	時蔬 青菜(炒)	綠豆湯 綠豆(煮)	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	817	
9/5	五	白飯 白米(蒸)	照燒雞排 雞肉(烤)	脆瓜仔肉 脆瓜豬肉(煮)	◎三角薯餅*1 洋芋(炸)	蒜香高麗 培根高麗菜(炒)	時蔬 青菜(炒)	酸辣湯 木耳淡紅蘿蔔豬血		5.0	2.1	2.0	2.5	670	
9/8	一	中秋節放假一天													
9/9	二	~蔬果日~ 素炒麵 白細麵(煮)	紅麴素肉排 素肉(燒)	紅燒豆腐 筍片木耳豆腐	脆炒黃瓜 黃瓜(燴)	芝麻包*1 芝麻包(蒸)	時蔬 青菜(炒)	蔬菜湯 洋芋洋蔥高麗菜	水果	6.5	2.4	2.0	2.4	793	
9/10	三	胚芽飯 胚芽白米(蒸)	◎藍帶起司豬排 豬肉(炸)	鐵板鳳梨雞 雞肉(炒)	香菇肉燥 香菇肉燥(滷)	銀芽三絲 豆芽海帶紅蘿蔔(炒)	時蔬 青菜(炒)	*仙草蜜 仙草(煮)		6.5	2.6	2.0	2.6	817	
9/11	四	鳳梨炒飯 鳳梨豬肉白米(炒)	檸檬烤雞排 雞肉(烤)	朴菜蒸肉 豬肉(蒸)	金菇玉絲 金針菇木耳竹筍	*珍珠丸*1 珍珠丸(蒸)	時蔬 青菜(炒)	肉羹湯 肉羹蘿蔔(煮)	水果	5.0	2.1	2.0	2.6	675	
9/12	五	白飯 白米(蒸)	照燒花枝排 花枝排(燒)	日式蒸蛋 蛋(蒸)	雙色花椰 青花菜白花菜	糖醋豆干 豆干(燒)	時蔬 青菜(炒)	味噌豆腐湯 豆腐(煮)		6.5	2.5	2.0	2.4	801	
9/15	一	地瓜飯 地瓜白米(蒸)	三杯雞丁 雞肉(燒)	干片肉絲 干片肉絲(炒)	香滷筍絲 筍絲(滷)	*京醬花枝丸*1 花枝丸(燒)	時蔬 青菜(炒)	海芽蛋花湯 海芽蛋花(煮)		6.5	2.5	2.0	2.4	801	
9/16	二	蘑菇茄汁麵 義大利麵(煮)	紅燒魚排 魚排(燒)	花瓜肉丁 脆瓜豬肉(炒)	桂冠紅豆包*1 紅豆包(蒸)	玉筍花椰 玉筍花椰菜(炒)	時蔬 青菜(炒)	玉米濃湯 玉米蛋(煮)	水果	6.5	2.6	1.5	2.6	805	
9/17	三	海苔飯 白米(蒸)	◎咔啦雞排 雞肉(炸)	*蒜苗臘肉 蒜苗臘肉(炒)	和風鍋燒物 蘿蔔,竹輪,油豆腐(煮)	金草大瓜 金針菇大黃瓜(炒)	時蔬 青菜(炒)	冬瓜排骨湯 冬瓜排骨(煮)		6.5	2.6	1.5	2.6	805	
9/18	四	白飯 白米(蒸)	金喜肉排 豬肉(滷)	紅蔘炒蛋 紅蘿蔔蛋(炒)	香菇敏豆 香菇敏豆(炒)	*蒜香素雞 素雞(滷)	時蔬 青菜(炒)	地瓜甜湯 地瓜(煮)	水果	6.5	2.5	1.5	2.5	793	
9/19	五	燕麥飯 麥片白米(蒸)	花瓜雞 脆瓜雞肉(煮)	麻婆豆腐 豬肉豆腐(煮)	芋頭粉絲 芋頭粉絲(炒)	*西芹雞捲 西芹雞捲(炒)	時蔬 青菜(炒)	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔貢丸(煮)		6.5	2.5	1.5	2.5	793	
9/22	一	雜糧飯 雜糧白米(蒸)	梅干扣肉 梅干菜豬肉(煮)	海帶油腐 海帶捲油豆腐(滷)	*四季甜條 四季豆天婦羅(煮)	蝦皮胡瓜 胡瓜(炒)	時蔬 青菜(炒)	紫菜蛋花湯 紫菜蛋(煮)		6.5	2.4	1.5	2.4	781	
9/23	二	芝麻香飯 黑芝麻白米(蒸)	蘑菇豬柳 豬肉(炒)	紅蔘炒蛋 紅蘿蔔蛋(炒)	竹筍肉絲 竹筍肉絲(炒)	青豆三色 青豆紅蘿蔔小黃瓜(炒)	時蔬 青菜(炒)	冰糖銀耳湯 冰糖銀耳(煮)	水果	6.5	2.6	1.5	2.6	805	
9/24	三	香鬆飯 白米(蒸)	梅汁蒸雞腿 雞肉(蒸)	打拋豬肉 豬肉(炒)	魚香紫茄 茄子(燒)	雪菜百頁 雪菜百頁(燒)	時蔬 青菜(炒)	法式洋芋湯 洋蔥洋芋(煮)		6.5	2.6	1.5	2.6	805	
9/25	四	白飯 白米(蒸)	糖醋魚塊 魚塊(燴)	香Q滷蛋*1 蛋(滷)	腐皮白菜 白菜(炒)	咖哩洋芋 洋芋(燒)	時蔬 青菜(炒)	金針肉絲湯 金針肉絲(煮)	水果	6.5	2.5	1.5	2.6	797	
9/26	五	海鮮焗烤麵 螺絲麵(煮)	烤雞排 雞肉(烤)	*紅燒獅子頭*1 豬肉(滷)	蒜香花椰 青花菜(炒)	五香豆乾 豆乾(滷)	時蔬 青菜(炒)	南瓜湯 南瓜(煮)		6.5	2.6	1.5	2.6	805	
9/29	一	五穀飯 五穀白米(蒸)	沙嗲燒肉 豬肉(燴)	佛跳牆 鵝蛋芋頭竹筍鮮菇	紹子豆腐 豆腐(炒)	海味寬粉 寬粉(炒)	時蔬 青菜(炒)	玉米大骨湯 玉米大骨(煮)		6.5	2.6	1.5	2.6	805	
9/30	二	白飯 白米(蒸)	咖哩嫩雞 雞肉(燴)	西芹花枝 西芹花枝(炒)	香菇竹筍 香菇竹筍(炒)	◎洋蔥圈 洋蔥(炸)	時蔬 青菜(炒)	大瓜排骨湯 大黃瓜排骨(煮)	水果	6.5	2.4	1.5	2.6	790	
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	甜湯					
						豆麵類	魚肉蛋類	其他							
1次	4次	7次	9次	17次	4次	1次	7次	3次	4次	4次					