

# 欣欣 103年10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：王世瑛(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	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂及堅果類	熱量	
###	三	白飯 白米(蒸)	蠔油嫩雞 雞肉(燒)	麻辣鴨血 鴨血(燒)	京醬甜不辣 甜不辣(燒)	紅絲高麗 紅蘿蔔、高麗(炒)	時蔬 青菜(炒)	蕃茄蛋花湯 蕃茄蛋(煮)		6.0	2.4	2.0	2.6	767	
10/2	四	麥片飯 麥片、白米(蒸)	洋蔥豬扒 洋蔥、豬排(燴)	滑蛋雞柳 蛋雞肉(炒)	麻婆豆腐煲 絞肉豆腐(燒)	*椒鹽花枝丸 花枝丸(炸)	時蔬 青菜(炒)	冬瓜大骨湯 冬瓜(煮)	水果	6.0	2.4	2.0	2.6	767	
10/3	五	白飯 白米(蒸)	茄汁雞排 雞排(燴)	花生豬腳 花生豬腳(燒)	瓜仔肉 豬肉蔞瓜(煮)	焗烤洋芋 洋芋(烤)	時蔬 青菜(炒)	仙草蜜 仙草(煮)		6.0	2.6	2.0	2.6	782	
10/6	一	海苔飯 海苔、白米(蒸)	西式燉肉 紅蘿蔔豬肉(炒)	番茄炒蛋 番茄、蛋(炒)	泡菜冬粉 泡菜冬粉(炒)	紅燒海根 海根(燒)	時蔬 青菜(炒)	香菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔(煮)		6.0	2.6	2.0	2.4	773	
10/7	二	白飯 白米(蒸)	蒲燒鯛魚 鯛魚(烤)	客家小炒 干片鮭魚肉絲(炒)	金菇絲瓜 金針菇、絲瓜(炒)	鐵板豆段 敏豆(炒)	時蔬 青菜(炒)	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	2.6	782	
10/8	三	培根炒飯 培根、蛋、白米(炒)	韓式燒肉 豬肉、泡菜(炒)	碳烤雞肉捲 雞肉(烤)	咖哩粉絲 咖哩、冬粉(炒)	*洋蔥圈 洋蔥(炸)	時蔬 青菜(炒)	髮菜肉羹湯 白蘿蔔、肉羹(煮)		6.0	2.6	2.0	2.6	782	
10/9	四	紫米飯 紫米(蒸)	碳烤翅腿*2 翅腿*2(烤)	香菇肉燥 香菇絞肉(燒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蛋(炒)	芝麻海帶 海帶(滷)	時蔬 青菜(炒)	豆花甜湯 豆花(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	2.6	782	
10/10	五	國慶日放假一天													
10/13	一	白飯 白米(蒸)	咖哩豬肉 豬肉(燴)	腰果雞丁 腰果雞丁(炒)	香炒三絲 豆干肉絲木耳(炒)	蘑菇花椰 蘑菇花椰菜(炒)	時蔬 青菜(炒)	羅宋湯 蕃茄、洋芋、高麗菜(煮)		6.0	2.6	2.0	2.4	773	
10/14	二	白飯 白米(蒸)	蜜汁雞腿 雞排(烤)	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋(炒)	綜合滷味 豬血糕、丸子、甜條(滷)	干炒河粉 河粉(蒸)	時蔬 青菜(炒)	檸檬愛玉 檸檬愛玉(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	2.5	778	
10/15	三	糙米飯 糙米、白米(蒸)	*紅糟魚條*2 魚條(炸)	五香滷肉 豬肉(滷)	香Q滷蛋 蛋(滷)	白菜肉羹 白菜、肉羹(煮)	時蔬 青菜(炒)	竹筍肉絲湯 竹筍肉絲(煮)		6.0	2.6	2.0	2.6	782	
10/16	四	醃醬麵 絞肉、干丁、麵(煮)	香烤雞肉串 雞肉(烤)	鐵板豬柳 豬肉(炒)	什錦鮮筍 筍、時蔬(炒)	章魚燒 章魚燒(烤)	時蔬 青菜(炒)	大黃瓜排骨湯 大黃瓜、排骨(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	2.5	778	
10/17	五	紫米飯 紫米(蒸)	糖醋排骨 排骨(燴)	*月亮蝦餅 蝦餅(炸)	螞蟻上樹 豬肉冬粉(炒)	蒜香四季豆 四季豆(炒)	時蔬 青菜(炒)	紫菜蛋花湯 紫菜蛋(煮)		6.0	2.6	2.0	2.6	782	
10/20	一	白飯 白米(蒸)	香烤魚片 魚肉(燒)	白玉燻豚肉 白蘿蔔、豬肉(煮)	咖哩洋芋 洋芋紅丁洋蔥(煮)	木須刺瓜 木耳、胡瓜(炒)	時蔬 青菜(炒)	綠豆薏仁 綠豆、薏仁(煮)		6.0	2.6	2.0	2.6	782	
10/21	二	白飯 白米(蒸)	梅干扣肉 豬肉、梅甘菜(燒)	泰式酸辣雞排 雞肉(燴)	黃瓜九片 大黃瓜貢丸片(炒)	開洋白菜 白菜(炒)	時蔬 青菜(炒)	玉米排骨湯 玉米排骨(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	2.5	778	
10/22	三	五穀飯 五穀米、白米(蒸)	*紐澳良魚柳 魚肉(炸)	花瓜肉丁 花瓜、豬肉(炒)	家常豆腐 豆腐、木耳紅蘿蔔(燒)	豆瓣鮮筍 筍(炒)	時蔬 青菜(炒)	冬瓜排骨湯 冬瓜排骨(煮)		6.0	2.6	2.0	2.6	782	
10/23	四	胚芽飯 胚芽米(蒸)	蔥爆豬柳 豬肉(炒)	蜜汁雞球 雞肉(燴)	芙蓉炒蛋 三色豆、蛋(炒)	雙色茼蒿 時蔬茼蒿(炒)	時蔬 青菜(炒)	青菜豆腐湯 時蔬、豆腐(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	2.5	778	
10/24	五	海鮮焗烤麵 螺旋麵(煮)	*起司豬排 豬肉(炸)	熱狗大亨 熱狗(煮)	紅心地瓜 地瓜(烤)	回鍋干片 高麗菜、乾片(炒)	時蔬 青菜(炒)	中華米粉湯 米粉(煮)		6.0	2.6	2.0	2.5	778	
10/27	蔬食	燕麥飯 麥片白米(蒸)	三杯素腰花 素腰花(燒)	彩椒玉筍 魚蛋(燒)	醬燒冬瓜 冬瓜(燒)	豆皮芹菜 豆皮、芹菜(炒)	時蔬 青菜(炒)	冰糖銀耳湯 冰糖銀耳(煮)		6.0	2.6	2.0	2.6	782	
10/28	二	芝麻香飯 黑芝麻白米(蒸)	*咔啦雞排 雞肉(炸)	紹子豆腐 絞肉、豆腐(炒)	什錦甜豆 甜豆、時蔬(炒)	紫米珍珠丸 珍珠丸(蒸)	時蔬 青菜(炒)	玉米濃湯 玉米、蛋(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	2.6	782	
10/29	三	烏龍炒麵 麵香菇高麗(炒)	咖哩雞丁 雞肉(燒)	油片肉絲 油片、肉絲(炒)	培根高麗 培根高麗(炒)	蘿蔔糕 蘿蔔糕(蒸)	時蔬 青菜(炒)	味噌湯 味噌豆腐(煮)		6.0	2.6	2.0	2.6	782	
10/30	四	白飯 白米(蒸)	菲力豬排 豬排(滷)	生炒花枝 芹菜、花枝(炒)	佛跳牆 芋頭筍片鵝蛋(燒)	乾煸四季豆 絞肉、四季豆(煸)	時蔬 青菜(炒)	薑絲海芽湯 海芽(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	2.5	778	
10/31	五	地瓜飯 地瓜白米(蒸)	橙汁雞排 雞肉(燴)	雪菜肉絲 雪菜、肉絲(炒)	雙色炒蛋 紅蘿蔔、青豆仁、蛋(炒)	蔬菜寬粉 時蔬、寬粉(炒)	時蔬 青菜(炒)	蘿蔔大骨湯 蘿蔔、大骨(煮)		6.0	2.6	2.0	2.6	782	
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	9次	8次	18次	4次	1次	7次	6次	7次	5次					