

欣欣 103年11月份菜單 大安國中

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

營養師：王世玥(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	
11/3	一	嘉義雞肉飯 白米(蒸)	鐵路大排 豬肉(滷)	蔥油雞絲 雞肉(炒)	蒟蒻黃瓜 蒟蒻、黃瓜(炒)	☆蛋皮海苔捲*1 蛋皮海苔捲(烤)	時蔬 青菜(炒)	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔貢丸(煮)		6.0	2.5	2.0	2.4	766	
11/4	二	白飯 白米(蒸)	腰果雞丁 雞丁(燒)	香菇肉燥 香菇、絞肉、干丁(燒)	海帶三絲 海帶芹菜紅蘿蔔(炒)	酸菜麵腸 酸菜、麵腸(炒)	時蔬 青菜(炒)	青菜蛋花湯 青菜、蛋(煮)		6.0	2.5	1.8	2.6	770	
11/5	三	白飯 白米(蒸)	壽喜燒肉 洋蔥、豬肉片(炒)	日式蒸蛋 蛋(蒸)	炒年糕 年糕(炒)	蒜香四季 四季豆(煮)	時蔬 青菜(炒)	香菇雞湯 香菇、雞肉(煮)	水果	6.0	2.4	2.0	2.4	758	
11/6	四	麥片飯 麥片、白米(蒸)	碳烤鯛魚 鯛魚(烤)	五香滷蛋*1 滷蛋(滷)	什錦寬粉 寬粉(炒)	西芹甜片 西芹、甜片(炒)	時蔬 青菜(炒)	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲(煮)		6.0	2.6	2.0	2.5	778	
11/7	五	沙嗲炒麵 麵(炒)	香滷雞腿 雞腿(滷)	紹子豆腐煲 豆腐、絞肉(燒)	*雞米花*2 雞米花(炸)	大根野菜燒 時蔬、白蘿蔔(炒)	時蔬 青菜(炒)	攪攪喳喳 西谷米、綠豆(煮)	水果	6.0	2.6	1.8	2.6	777	
11/10	一	校慶補假一天									6.0	2.6	2.0	2.4	773
11/11	二	鳳梨炒飯 鳳梨、蛋、白米(炒)	香烤雞排 雞肉(烤)	紅燒肉 豬肉(燒)	*麥克雞塊*2 雞塊(炸)	芹香干絲 芹菜干絲紅蘿蔔(炒)	時蔬 青菜(炒)	南瓜湯 南瓜(煮)		6.0	2.5	2.0	2.6	775	
11/12	三	白飯 白米(蒸)	烤豬肋排 肋排(烤)	三杯油豆腐 游豆腐(燒)	香甜玉米段 玉米(煮)	蝦皮胡瓜 胡瓜(炒)	時蔬 青菜(炒)	仙草蜜 仙草(煮)	水果	6.0	2.4	2.0	2.6	767	
11/13	四	白醬義大利肉醬麵 豬肉義大利麵(煮)	三杯雞丁 雞丁(燒)	蜜汁叉燒 叉燒(烤)	螞蟻上樹 豬肉粉絲(炒)	銀芽三絲 綠豆芽芹菜木耳(炒)	時蔬 青菜(炒)	薑絲海芽湯 海芽(煮)		6.0	2.6	2.0	2.6	782	
11/14	五	地瓜飯 地瓜白米(蒸)	照燒豬柳 豬肉(燴)	番茄炒蛋 番茄、蛋(炒)	海帶麵輪 海帶、麵輪(炒)	香烤香腸 香腸(烤)	時蔬 青菜(炒)	養生雞湯 枸杞、雞(煮)	水果	6.0	2.4	1.8	2.6	762	
11/17	蔬食	紫米飯 紫米、白米(蒸)	脆豆百頁 脆豆百頁(炒)	咖哩粉絲 咖哩、冬粉(炒)	奶油玉米 玉米(炒)	杏鮑菇捲 杏鮑菇(烤)	時蔬 青菜(炒)	金針湯 金針(煮)		6.0	2.4	2.0	2.4	758	
11/18	二	白飯 白米(蒸)	*咔啦雞排 雞排(炸)	哈姆蛋 哈姆、蛋(炒)	鐵板香菇 香菇、時蔬(炒)	客家滷味 豬血糕、芋發糕(滷)	時蔬 青菜(炒)	綠豆薏仁 綠豆、薏仁(煮)		6.0	2.5	2.0	2.5	770	
11/19	三	香菇油飯 香菇肉絲糯米(蒸)	蒲燒鯛魚 鯛魚(烤)	烤翅小腿*1 翅、小腿(烤)	豆皮白菜 豆皮白菜(炒)	沙茶甜條 甜不辣條(燒)	時蔬 青菜(炒)	竹筍排骨湯 竹筍排骨(煮)	水果	6.0	2.5	1.8	2.4	761	
11/20	四	白飯 白米(蒸)	香草烤雞 雞肉(烤)	八寶肉醬 絞肉、豆干、紅蘿蔔(燒)	塔香海帶 海帶(炒)	培根高麗 培根高麗(炒)	時蔬 青菜(炒)	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨(煮)		6.0	2.4	2.0	2.4	758	
11/21	五	胚芽飯 胚芽米(蒸)	咖哩豬 豬肉(燴)	三鮮筍片 花枝、鮑魚、筍、豬肉(炒)	蘿蔔糕 蘿蔔糕(蒸)	香菇花椰 香菇、花椰(炒)	時蔬 青菜(炒)	沙茶魷魚羹 白蘿蔔魷魚羹(煮)	水果	6.0	2.4	1.8	2.6	762	
11/24	一	五穀飯 五穀米、白米(蒸)	宮保雞丁 雞肉(燒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蛋(炒)	狀元滷味 海帶結、貢丸、豆腐(滷)	魚板四季 魚板、四季豆(炒)	時蔬 青菜(炒)	紅豆湯 紅豆湯(煮)		6.0	2.6	2.0	2.4	773	
11/25	二	白飯 白米(蒸)	韓式燒肉 豬肉、泡菜(炒)	豬肉餡餅 餡餅(烤)	咖哩洋芋 洋芋(燒)	和風鮮菇 鮮菇、時蔬(炒)	時蔬 青菜(炒)	柴魚味噌湯 豆腐(煮)		6.0	2.6	2.0	2.6	782	
11/26	三	白飯 白米(蒸)	蜜汁豬柳 豬肉(燴)	麻婆豆腐 豆腐、絞肉(炒)	黑珍珠 黑糯米(蒸)	金菇什錦 時蔬、金菇(炒)	時蔬 青菜(炒)	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	2.6	782	
11/27	四	海鮮焗烤麵 花枝水餃鮑魚螺螄麵(煮)	檸檬烤雞 雞肉(烤)	熱狗大亨*1 熱狗(煮)	紅心地瓜 地瓜(烤)	蟹黃燒賣*1 燒賣(蒸)	時蔬 青菜(炒)	玉米濃湯 玉米、蛋、洋芋(煮)		6.0	2.6	2.0	2.4	773	
11/28	五	白飯 白米(蒸)	菲力豬排 豬排(滷)	雞茸玉米 雞絞肉、玉米(炒)	枸杞絲瓜 絲瓜(炒)	*黃金薯餅 馬鈴薯(炸)	時蔬 青菜(炒)	蕃茄豆腐湯 蕃茄、豆腐(煮)	水果	6.0	2.5	2.0	2.6	775	
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							
0次	3次	9次	8次	17次	3次	2次	4次	5次	4次	4次					