

欣欣 104年1-2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	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂及堅果類	熱量
1/05	一	芝麻飯 黑芝麻、白米(蒸)	三杯油豆腐 油豆腐(燒)	番茄炒蛋 蛋、番茄(炒)	醬燒蘿蔔 蘿蔔(燒)	蒜香四季豆 四季豆(炒)	時蔬 白色青菜(炒)	燒仙草 仙草(煮)		6.0	2.4	2.0	2.6	767
1/6	二	白飯 白米(蒸)	蒲燒鯛魚 大台北-鯛魚(烤)	麻婆豆腐 豆腐、絞肉(燒)	海帶三絲 海帶、紅蘿蔔、芹菜(炒)	脆炒花菜 花椰菜(炒)	時蔬 綠色青菜(炒)	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲(煮)		6.0	2.6	2.0	2.5	778
1/7	三	義大利肉醬麵 義大利麵(煮)	◎香酥雞排 東豐-雞排(炸)	義式肉醬 紅蘿蔔、絞肉(燒)	生炒花枝 花枝、芹菜(炒)	五香滷蛋 滷蛋(滷)	時蔬 綠色青菜(炒)	香菇雞湯 香菇、雞(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	3.0	800
1/8	四	白飯 白米(蒸)	左宗崇雞 雞肉(燒)	香菇肉燥 香菇、豆乾、絞肉(燒)	紅絲青花 青花菜、紅蘿蔔(炒)	菜脯蛋 蘿蔔乾、蛋(煎炒)	時蔬 綠色青菜(炒)	巧達濃湯 蛋、洋芋(煮)		6.0	2.6	2.0	2.6	782
1/9	五	香菇油飯 香菇、肉絲、糯米(蒸)	黑椒豬柳 豬肉(炒)	咖哩魚丸 源鴻德-魚丸(燒)	家常豆腐 木耳、紅蘿蔔、豆腐(燒)	虎皮花枝捲 水信-花枝捲(滷)	時蔬 綠色青菜(炒)	海芽蛋花湯 海芽、蛋(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	2.5	778
1/12	一	白飯 白米(蒸)	蒜香雞排 雞排(滷)	瓜仔肉燥 絞肉、脆瓜(滷)	枸杞絲瓜 枸杞、絲瓜(炒)	焗汁洋芋 洋芋(焗烤)	時蔬 白色青菜(炒)	竹筍排骨湯 竹筍、排骨(煮)		6.0	2.6	2.0	2.4	773
1/13	二	雜糧飯 雜糧、白米(蒸)	蠔油嫩雞 雞肉(燒)	芹菜干絲 芹菜、紅蘿蔔、干絲(炒)	小魚花生 小魚花生(炒)	鐵板豆段 嫩豆(炒)	時蔬 綠色青菜(炒)	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓(煮)		6.0	2.6	2.0	2.5	778
1/14	三	白飯 白米(蒸)	韓式燒肉 泡菜、豬肉(炒)	玉米炒蛋 玉米、蛋(炒)	螞蟻上樹 絞肉、冬粉(炒)	麻油百頁 百頁(燒)	時蔬 綠色青菜(炒)	柴魚味噌湯 柴魚、豆腐(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	2.7	787
1/15	四	培根磨菇麵 培根、磨菇、義大利麵(煮)	◎無骨香雞排 佳味香-雞排(炸)	滷味雙拼 海帶、豆乾(滷)	培根青花 東豪-培根、花椰菜(炒)	燒賣*2 佳味香-燒賣(蒸)	時蔬 綠色青菜(炒)	玉米濃湯 玉米、蛋(煮)		6.0	2.6	2.0	3.0	800
1/16	五	停 餐 一 天												
1/19	一	白飯 白米(蒸)	◎黃金起司豬排 營達-起司豬排(炸)	雞茸玉米 玉米、雞絞肉(炒)	香芹豆包 芹菜、豆包(炒)	紅絲花椰 紅蘿蔔、青花菜(炒)	時蔬 白色青菜(炒)	南瓜濃湯 南瓜、蛋(煮)		6.0	2.6	2.0	3.0	800
1/20	二	停 餐 一 天												
1/21	三	白飯 白米(蒸)	沙茶肉片 豬肉(炒)	佛跳牆 芋頭、筍排骨酥、鵝蛋(燒)	乾煸四季豆 四季豆、絞肉(炒)	沙茶寬粉 寬粉(炒)	時蔬 綠色青菜(炒)	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔貢丸(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	2.5	778
1/22	四	地瓜飯 地瓜、白米(蒸)	玫瑰油雞腿 雞腿(燒)	京醬肉絲 肉絲(炒)	蝦皮瓠瓜 蝦皮、瓠瓜(炒)	◎三角薯餅 大成-薯餅(炸)	時蔬 綠色青菜(炒)	酸辣湯 木耳、豬血、豆腐、蛋(煮)		6.0	2.6	2.0	2.5	778
1/23	五	什錦炒飯 時蔬、蛋白米(炒)	蘿蔔燒肉 蘿蔔、豬肉(燒)	日式蒸蛋 蛋(蒸)	鐵板豆腐 豆腐(燒)	田園什錦 玉米粒、紅蘿蔔、青豆(炒)	時蔬 綠色青菜(炒)	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋花(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	2.7	787
1/26	一	五穀飯 五穀、白米(蒸)	◎卡拉雞排 大成-雞排(炸)	咖哩肉末 紅蘿蔔、洋芋、絞肉(燒)	海帶麵輪 海帶、麵輪(滷)	煎鍋貼*2 三統-鍋貼(煎)	時蔬 白色青菜(炒)	紫米芋頭湯 紫米、芋頭(煮)		6.0	2.6	2.0	2.8	791
1/27	二	客家板條 時蔬、板條(炒)	客家封肉 豬肉(燒)	香煎蛋 蛋(煎)	西芹雞捲 西芹、鰻銓-雞捲(炒)	大根杏鮑菇 蘿蔔、杏鮑菇(炒)	時蔬 綠色青菜(炒)	虱目魚丸湯 虱目魚丸(煮)		6.0	2.6	2.0	2.5	778
放 寒 假 囉 !														
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	1次	6次	7次	10次	5次	2次	6次	2次	5次	3次				