

# 欣欣 104年5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1	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	湯品	附品	全穀粗蛋	豆魚肉蛋	蔬菜類	油脂及	熱 量
										類	類	類	類	
5/1	五	白飯 白米(蒸)	泰式椒麻雞 雞肉(過油燒)	黃瓜鮮魷 黃瓜、魷魚(炒)	咖哩洋芋 洋芋(炒)	椒鹽甜條 甜不辣條-龍豪(炒)	時蔬 綠色青菜(炒)	肉骨茶湯 時蔬、肉骨茶包(煮)	水果	6.0	2.6	2.0	2.6	782
5/4	一	麥片飯 麥片白米(蒸)	咖哩鮑菇 杏鮑菇(燴)	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋(炒)	蘿蔔糕 蘿蔔糕-奇巧(蒸)	多彩繽紛 芋頭、紅蘿蔔、玉米(炒)	時蔬 白色青菜(炒)	米粉湯 米粉、芹菜(煮)		6.0	2.6	###	###	782
5/5	二	肉醬義大利麵 絞肉、義大利麵(煮)	香滷雞腿 生鮮雞腿(滷)	京醬豆干 豆干(基改)(燒)	蝦米絲瓜 絲瓜(炒)	紅絲海帶 紅蘿蔔、海帶(炒)	時蔬 綠色青菜(炒)	地瓜甜湯 地瓜(煮)		6.0	2.4	###	###	763
5/6	三	白飯 白米(蒸)	黑胡椒豬排 生鮮豬排(過油燴)	*紅糟魚條 魚條-允偉(炸)	螞蟻上樹 冬粉、絞肉(炒)	毛豆炒筍 毛豆、竹筍(炒)	時蔬 綠色青菜(炒)	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨(煮)	水果	6.0	2.4	###	###	763
5/7	四	白飯 白米(蒸)	橙汁雞排 生鮮雞排(過油燴)	蘿蔔燉肉 蘿蔔、豬肉(燉)	薑絲麵腸 薑絲、麵腸(炒)	敏豆鮮菇 敏豆、鮮菇(炒)	時蔬 綠色青菜(炒)	玉米蛋花湯 玉米、蛋(煮)		6.0	2.5	###	###	775
5/8	五	胚芽飯 胚芽白米(蒸)	蒜泥白肉 肉片(燒)	三杯雞丁 生鮮雞丁(燒)	鳳梨炒木耳 鳳梨、木耳(炒)	番茄豆腐 番茄、豆腐(基改)(燒)	時蔬 綠色青菜(炒)	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋(煮)	水果	6.0	2.5	###	###	770
5/11	一	白飯 白米(蒸)	蜜汁雞排 生鮮雞排(過油燴)	壽喜燒肉 豬肉(炒)	脆炒大頭菜 大頭菜(炒)	咖哩三丁 洋芋、紅蘿蔔、毛豆(燒)	時蔬 白色青菜(炒)	芋香紫米湯 芋頭紫米(煮)		6.0	2.6	###	###	773
5/12	二	燕麥飯 燕麥白米(蒸)	*日式鱈魚排 鱈魚排-光大(炸)	肉燥干丁 絞肉、干丁(基改)(煮)	綜合滷味 玉米、白蘿蔔、海帶(滷)	芹香雞捲 芹菜、雞捲-三統(炒)	時蔬 綠色青菜(炒)	青木瓜排骨湯 青木瓜、排骨(煮)		6.0	2.5	###	###	775
5/13	三	白飯 白米(蒸)	腰果雞丁 腰果、雞丁(炒)	番茄炒蛋 番茄、蛋(炒)	脆炒蒲瓜 蒲瓜(炒)	蒜香四季豆 四季豆(炒)	時蔬 綠色青菜(炒)	味噌豆腐湯 味噌豆腐(基改)(煮)	水果	6.0	2.6	###	###	782
5/14	四	新竹炒米粉 米粉、蔬菜(炒)	香滷翅腿 翅小雞腿(滷)	QQ滷蛋 蛋(滷)	沙茶鮮蔬 時蔬(炒)	紅燒筍絲 筍絲(燒)	時蔬 綠色青菜(炒)	玉米濃湯 玉米、洋芋(煮)		6.0	2.5	###	###	770
5/15	五	地瓜飯 地瓜白米(蒸)	梅干扣肉 豬肉(燒)	*椒鹽花枝捲 花枝捲-維宏(炸)	芋香粉絲 芋頭、粉絲(炒)	洋蔥燴蛋 洋蔥、蛋(燴)	時蔬 綠色青菜(炒)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨(煮)	水果	6.0	2.5	###	###	766
5/18	一	薏仁飯 薏仁白米(蒸)	*豪大香雞排 雞排(炸)	京醬肉絲 肉絲(炒)	麻香百頁 百頁(非基改)-津悅(燒)	枸杞絲瓜 絲瓜(炒)	時蔬 白色青菜(炒)	味噌海芽湯 海芽(煮)		6.0	2.5	###	###	770
5/19	二	紫米飯 紫米白米(蒸)	紐澳良雞腿 生鮮雞腿(滷)	番茄炒蛋 番茄、蛋(炒)	什錦金茸 金針菇、時蔬(炒)	芹香干絲 芹菜、干絲(基改)(炒)	時蔬 綠色青菜(炒)	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁(煮)		6.0	2.6	###	###	782
5/20	三	白飯 白米(蒸)	沙嗲燒肉 肉片(燒)	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋(炒)	玉米三色 玉米、洋芋、青豆(炒)	鐵板銀芽 豆芽菜(炒)	時蔬 綠色青菜(炒)	酸辣湯 木耳、紅蘿蔔、筍(煮)	水果	6.0	2.6	###	###	782
5/21	四	白飯 白米(蒸)	*藍帶豬排 豬排-營達(炸)	瓜仔肉燥 花瓜、絞肉(燒)	香滷油腐 油豆腐(基改)(滷)	鍋燒白菜 白菜(燒)	時蔬 綠色青菜(炒)	大頭菜排骨湯 大頭菜、排骨(煮)		6.0	2.5	###	###	770
5/22	五	招牌炒飯 三色豆、白米(炒)	蔥油雞 雞肉(燒)	彩椒豬柳 豬柳(炒)	芹香麵輪 芹香、麵輪(燒)	鮑菇刺瓜 黃瓜、杏鮑菇(炒)	時蔬 綠色青菜(炒)	羅宋湯 蕃茄、高麗菜(煮)	水果	6.0	2.5	###	###	775
5/25	一	雜糧飯 雜糧白米(蒸)	泡菜肉片 泡菜肉片(炒)	醬爆雞丁 雞丁(爆)	魚香粉絲 冬粉(炒)	茄汁甜條 甜條-龍豪(炒)	時蔬 白色青菜(炒)	玉米濃湯 玉米、洋芋(煮)		6.0	2.6	###	###	778
5/26	二	紫米飯 紫米白米(蒸)	*卡啦雞排 雞排-東豐(炸)	竹筍肉絲 竹筍、豬肉絲(炒)	紅燒豆腐 豆腐(基改)(燒)	炒雙色 紅蘿蔔、甜薯(炒)	時蔬 綠色青菜(炒)	竹筍排骨湯 竹筍、排骨(煮)		6.0	2.6	###	###	773
5/27	三	白醬義大利麵 義大利麵(煮)	照燒豬排 生鮮豬排(過油燴)	蠔油雞丁 雞丁(燒)	銀芽三絲 豆芽、芹菜、木耳(炒)	紅燒海帶 海帶(燒)	時蔬 綠色青菜(炒)	沙茶肉羹湯 肉羹-通記(煮)	水果	6.0	2.5	###	###	775
5/28	四	白飯 白米(蒸)	宮保雞丁 雞丁(炒)	日式燒肉 洋蔥、肉片(炒)	奶香玉米 玉米(炒)	三杯百頁 百頁(非基改)-津悅(燒)	時蔬 綠色青菜(炒)	蕃茄蔬菜湯 蕃茄、時蔬(煮)		6.0	2.6	###	###	778
5/29	五	白飯 白米(蒸)	*糖醋魚 魚排-光大(炸燴)	豆干炒肉絲 豆干(基改)、肉絲(炒)	日式蒸蛋 蛋(蒸)	白菜滷 膨皮、白菜(炒)	時蔬 綠色青菜(炒)	仙草蜜 仙草、津悅(煮)	水果	6.0	2.5	###	###	766
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	2次	7次	11次	17次	4次	2次	3次	3次	7次	4次				