正心中學 114年 10月午餐菜單 - 供餐單位:味達香(本菜單全部使用台灣豬肉) 營養師:楊金惠證書字號:009360												供應:誠意、修身樓							
日期	星期	主食		主菜	副菜一	內容物	副菜二	内容物	青菜	湯品	內容物		總熱量 (kcal)	全穀根 莖類/ 份	豆魚肉 蛋類/ 份	低脂乳 品類 / 份	蔬菜 類/ 份	水果 類 / 份	油脂堅 果 類/ 份
10月1日	=	香腸蛋炒飯	雞	蜜汁雞翅	玉兔包	玉兔包	油腐肉燥	油豆腐30g絞肉20g	青菜	香菇肉羹湯	旬綜10g內 羹10g胡蘿		853	6.6	3.1	0	1.3	0	2.8
10月2日	四	香Q米飯	豬	鐵路排骨	醋溜酸辣粉	寬粉10g胡蘿蔔5g 高麗菜30g絞肉10g	冰糖滷味	白蘿蔔30g海帶15g 玉米15g黑輪5g	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜15g肉 絲10g		840.5	6.5	2.9	0	1.5	0	2.9
10月3日	五.	香Q米飯	雞	無骨香雞排火	■ 玉米火腿蛋	玉米粒15g雞蛋20g 胡蘿蔔10g火腿丁	韓式部隊鍋	大白菜40g胡蘿蔔 10g年糕20g	青菜	酸菜白肉鍋	肥旬斤8g酸白菜3G肉片		838.5	6.3	3	0	1.5	0	3
10月6日	1	中秋節																	
10月7日	<u> </u>	香Q米飯	雞	醬爆雞丁	當歸鮮蝦	蝦子	柴香關東煮	白蘿蔔30g玉米10g 海帶結15g	青菜	粉圓豆花冰	豆花15g粉 圓10g	水果	868	6.1	2.9	0	1.5	1	2.8
10月8日	=	維力炸醬麵	豬	壽喜燒肉	香蕉燒	香蕉燒	廟口鹹水雞	筍片15g小黄瓜15g 雞肉20g豆皮5G	青菜	虱目魚丸湯	魚丸20g芹 菜3g		850.5	6.5	3	0	1.6	0	2.9
10月9日	四	香Q米飯	雞	五香棒棒腿	洋蔥滑蛋	洋蔥30g紅蘿蔔5g 雞蛋30g	老皮嫩腐	雞蛋細腐45g洋蔥 10g	青菜	海鮮濃湯	馬鈴署5g土 米粒5g胡蘿		851.5	6.4	3.2	0	1.5	0	2.8
10月10日	五.	雙十節									2#15/thu/###22								
10月13日	_	香Q米飯	魚	香酥大蝦排 <mark>炸</mark>	蕃茄燴蛋	蕃茄15g豆腐15g雞 蛋30g青蔥	螞蟻上樹	冬粉10g胡蘿蔔5g高 麗菜25g絞肉10g	青菜	味噌豆腐湯	豆腐20g味 噌		850	6.5	3	0	1.4	0	3
10月14日		香Q米飯	豬	蔥爆豬柳	玉米火腿蛋	玉米粒15g雞蛋20g 胡蘿蔔10g火腿丁	柳葉魚(大)	柳葉魚40g	青菜	九龍凍檸茶	愛玉20g檸 檬紅茶	水果	903.5	6.4	3.1	0	1.3	1	2.9
10月15日	111	高麗菜鹹飯	鴨	脆皮烤鴨	蒜蓉肉圓	肉圓	蒙古炒肉	豬肉片30g洋蔥15g 胡蘿蔔5g豆芽菜10g	青菜	蘿蔔玉穂湯	白蘿蔔10g 玉米15g	215	829.5	6.3	3	0	1.5	0	2.8
10月16日	四	香Q米飯	豬	香酥咕咾肉火	日式蒸蛋	雞蛋35g 魚板10g	沙茶小火鍋	高麗菜30g豆腐10g 豬肉片20g金針菇	青菜	港式酸辣湯	旬絲5g不早 5g豆腐5g豬		860	6.4	3.1	0	1.6	0	3.1
10月17日	Ħ.	雲									而(2/1 甲/5								
10月20日	1	林																	
10月21日		運																	
10月22日	三	動																	
10月23日	四	會																	
10月24日	Ħ.	放假				##16400 -H##1641		E W Stor Julie T									Щ		
10月27日	<u> </u>	香Q米飯	魚	蒲燒魚	太祖魷魚羹	筍絲30g肉羹15魷 魚10g九層塔	焗烤馬鈴薯	馬鈴薯25g火腿5g玉 米粒5g青花菜20g乳	青菜	當歸麵線湯	紅麵線10g 當歸		843	6.6	2.9	0	1.5	0	2.8
10月28日	_	香Q米飯	豬	吉野家燒肉	府城蝦捲 <mark>炸</mark>	蝦捲30g	冰糖滷味	白蘿蔔30g海帶15g 玉米15g黑輪5g	青菜	阿婆芋圓	芋圓10g 地 瓜圓10g	水果	886	6.4	2.8	0	1.5	1	2.9
10月29日	\equiv	招牌油飯	雞	轟炸雞腿 <mark>炸</mark>	蜂蜜蛋糕	蜂蜜蛋糕	蟳絲滑蛋	蟳絲20g胡蘿蔔5g洋 蔥10g雞蛋20g	青菜	巧達玉米濃湯	馬野署5g玉 米粒5g胡蘿 高5~少與丁		850	6.5	3	0	1.4	0	3
10月30日	四	香Q米飯	豬	蘑菇醬豬排	芙蓉蒸蛋	雞蛋35g 魚板10g	蔥爆干片	豆干35g胡蘿蔔5g 洋蔥10g西洋芹	青菜	鹹菜豬血湯	豬血15g 鹹菜3g菲		832	6.3	3.1	0	1.3	0	2.8
10月31日	五.	香Q米飯	雞	宮保雞丁	田園咖哩	馬鈴薯20g胡蘿蔔 5g洋蔥10g雞丁20g	彩繪炒蛋	魚板絲10g胡蘿蔔 5g洋蔥20g雞蛋	青菜	榨菜肉絲湯	豆腐20g 味噌		841	6.4	3	0	1.5	0	2.9

 豬
 6

雞
 7

海
 ±2/副4
 鴨1 主4副2 炸