

114年10月份 午餐團膳菜單					正心廚房			供應：聖心樓高三、高一			*本菜單全部採用臺灣豬肉							
日期	星期	主食	主菜		副菜一	內容物	副菜二	內容物	青菜	湯品	水果	全穀雜糧類	油脂與堅果種子類	蔬菜類	乳品類	水果類	豆魚蛋肉類	熱量
10/1	三	肉絲炒飯	雞	燒烤雞腿	清蒸肉圓	清蒸肉圓	杯子蛋糕	杯子蛋糕	青菜	蘿蔔豆皮湯		6.7	2	2	0	0	2.3	781.5
10/2	四	白飯	豬	梅干扣肉	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲/雞蛋	豆干片炒肉絲	豆干片/肉絲	青菜	紫菜肉絲湯		6.6	2	2	0	0	2.3	774.5
10/3	五	白飯	魚	蒲燒魚	油蔥丸肉燥	油蔥丸/絞肉	韭菜炒豆芽菜	韭菜/豆芽菜/肉絲	青菜	紅豆花生甜湯		6.5	2	2	0	0	2.3	767.5
10/4(六)-10/6(一)中秋假期愉快☺																		
10/7	二	五穀飯	豬	馬鈴薯燒肉	玉米火腿炒蛋	玉米/火腿/雞蛋	海帶根炒肉絲	海帶根/肉絲	青菜	筍尾排骨湯		6.6	2	2	0	0	2.5	789.5
10/8	三	什錦炒麵	雞	香酥雞塊(炸)	水煮蛋	雞蛋	奶黃包	奶黃包	青菜	刺瓜貢丸湯		6.7	3	2	0	0	2.6	849
10/9	四	白飯	豬	洋蔥肉片	滷味	白蘿蔔/豆干/甜不辣	高麗菜炒肉絲	高麗菜/肉絲/蒜	青菜	味噌豆腐湯		6.4	2	2	0	0	2.7	790.5
10/10(五)-10/12(日)雙十節連假快樂☺																		
10/13	一	白飯	豬	蘿蔔燒肉	正心招牌蒸蛋	雞蛋	香炒雙絲	豆干絲/海帶絲	青菜	洋芋蓮子排骨湯		6.5	2	2	0	0	2.4	775
10/14	二	糙米飯	魚	香酥魚(炸)	鳳梨燜雞	白蘿蔔/雞肉	泡菜寬粉	寬粉/豆芽菜/肉絲	青菜	海帶芽肉絲湯	水果	6.5	3	2.1	0	1	2.4	882.5
10/15	三	總匯炒飯	雞	燒烤雞翅	花生豬血糕	米血/花生	蛋糕捲	蛋糕捲	青菜	蘿蔔瓜仔排骨湯		6.7	2	2	0	0	2.4	789
10/16	四	白飯	豬	日式豬排(炸)	木須炒蛋	紅蘿蔔/木耳/雞蛋	麻婆豆腐	豆腐/絞肉	青菜	韭菜豬血湯		6.4	3	2.2	0	0	2.4	818
10/17(五)-10/26(六)雲林縣全運會停課																		
10/27	一	白飯	雞	烤雞	洋蔥炒蛋	洋蔥/雞蛋	綜合火鍋	高麗菜/菇類/肉片	青菜	黃豆排骨湯		6.5	2	2.1	0	0	2.4	777.5
10/28	二	燕麥飯	豬	泡菜肉片	貢丸滷肉	貢丸/絞肉	蠔油炒川耳	川耳/薑絲	青菜	翡翠蛋花湯	水果	6.5	2	2	0	1	2.4	835
10/29	三	台式炒粿條	雞	香酥雞排(炸)	蟹黃燒賣	蟹黃燒賣	大理石蛋糕	大理石蛋糕	青菜	柴魚油豆腐		6.7	3	2	0	0	2.4	834
10/30	四	白飯	魚	蒸魚	咖哩馬鈴薯	馬鈴薯/紅蘿蔔/絞肉	榨菜炒豆干片	豆干片/榨菜	青菜	冬瓜薏仁排骨湯		6.4	2	2	0	0	2.5	775.5
10/31	五	白飯	鴨	烤鴨	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	蒜炒高麗菜	高麗菜/肉絲/蒜	青菜	珍珠奶茶		6.4	2	2	0	0	2.5	775.5

油炸次數：4次

豬 6
雞 5
魚 3
鴨 1

