

114年10月份 宿舍晚餐菜單					正心廚房					*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	豆魚蛋肉類	蔬菜類	乳品類	水果類	豆及蛋肉類	熱量	
10/1	三	白飯	鴨	烤鴨	正心招牌蒸蛋	雞蛋	海茸炒肉絲	海茸/肉絲	青菜	刺瓜排骨湯		6.3	2	2	0	0	2.5	769	
10/2	四	燕麥飯	雞	鳳梨燜雞	麻婆豆腐	豆腐/絞肉	白菜滷	包白菜/蝦米	青菜	冬菜冬粉湯	水果	6.3	2	2	0	1	2.5	829	
10/4(六)-10/6(一)中秋假期愉快☺																			
10/7	二	白飯/水餃	雞	香滷雞塊	綜合丸(炸)	芋泥丸/花枝丸	蠔油炒川耳	川耳/彩椒/薑絲	青菜	珍珠甜湯		6.4	2.5	2	0	0	2.6	806	
10/8	三	白飯	魚	蒸魚	咖哩馬鈴薯	馬鈴薯/絞肉	豆干片炒肉絲	豆干片/肉絲	青菜	冬瓜排骨湯		6.4	2	2	0	0	2.5	776	
10/10(五)~10/12(日)雙十節連假快樂☺																			
10/13	一	白飯	雞	香酥雞腿(炸)	油蔥九滷肉	油蔥丸/絞肉	豆芽炒韭菜	豆芽菜/韭菜/肉絲	青菜	黃豆排骨湯		6.4	3	2	0	0	2.6	828	
10/14	二	白飯/肉燥麵	豬	醬燒肉片	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔/雞蛋	高麗菜炒肉絲	高麗菜/紅蘿蔔絲/肉絲	青菜	綠豆番薯甜湯		6.5	2	2	0	0	2.7	798	
10/15	三	白飯	蝦	蔥爆蝦 2隻/份	烤雞	烤雞	烏蛋肉燥	鵪鶉蛋/絞肉	青菜	紫菜肉絲湯		6.5	2	2	0	0	2.7	798	
10/17(五)~10/26(六)雲林縣全運會停課																			
10/27	一	白飯	豬	里肌肉排(炸)	豆腐滷肉	豆腐/絞肉	韓式部隊鍋	包白菜/綜合菇/年糕	青菜	洋芋蓮子排骨湯		6.4	3	2	0	0	2.4	813	
10/28	二	白飯/鍋貼	魚	蒲燒魚	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	香炒雙絲	豆干絲/海帶絲	青菜	仙草芋圓甜湯		6.5	2	2	0	0	2.6	790	
10/29	三	白飯	牛	蘿蔔燉牛肉	手工蝦捲(炸)	台式蝦捲	高麗菜炒豆皮	高麗菜/紅蘿蔔絲/豆皮	青菜	關東煮湯		6.5	2.5	2	0	0	2.5	805	
10/30	四	五穀飯	豬	梅干扣肉	日式關東煮	白蘿蔔/米血/黑輪	南瓜煮肉片	南瓜/肉片	青菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	6.4	2	2	0	1	2.5	836	
10/31	五	白飯	雞	蔥油雞	紅燒獅子頭	包白菜/獅子頭	沙茶寬粉	豆芽菜/寬粉/肉絲	青菜	榨菜肉絲湯		6.4	2	2	0	0	2.5	776	

豬3
雞4
魚2
鴨1
牛1
蝦1

油炸次數：4次

