

| 正心中學 114年 11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：聖心樓  |       |       |       |  |
|--------------------------------------------|----|---------|------------|-------------|-----------------------|---------|------------------------|----|-------|----------------------|------------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|--|
| 日期                                         | 星期 | 主食      | 主菜         | 副菜一         | 內容物                   | 副菜二     | 內容物                    | 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 | 油脂類/份 |  |
| 11月1日                                      | 六  | 香Q米飯    | 豬 蜜汁豬排     | 螞蟻上樹        | 冬粉10g胡蘿蔔5g高麗菜25g絞肉10g | 酸菜麵腸    | 麵腸40g酸菜10g木耳5g         | 青菜 | 蘿蔔玉穗湯 | 白蘿蔔10g玉米15g          | 867.5      | 6.6     | 3.2     | 0       | 1.4   | 0     | 2.9   |  |
| 11月3日                                      | 一  | 香Q米飯    | 魚 樹子蒸魚     | 洋蔥滑蛋        | 洋蔥30g紅蘿蔔5g雞蛋30g       | 三杯油腐    | 油豆腐40g胡蘿蔔10g木耳5g九層塔    | 青菜 | 薑絲海芽湯 | 海帶芽3g薑絲              | 823        | 6.1     | 3.1     | 0       | 1.5   | 0     | 2.8   |  |
| 11月4日                                      | 二  | 香Q米飯    | 雞 三鮮炒雞     | 螞蟻上樹        | 冬粉10g胡蘿蔔5g高麗菜25g絞肉10g | 爆香豬肉鍋   | 大白菜30g豆腐10g豬肉片20g      | 青菜 | 黑糖粉圓  | 粉圓15g黑糖              | 917        | 6.7     | 2.9     | 0       | 1.6   | 1     | 2.9   |  |
| 11月5日                                      | 三  | 蔥油肉燥乾拌麵 | 豬 照燒味噌豬    | 水煎包 *1      | 水煎包50G                | 鮑菇滷黑干   | 黑豆干20g米血20g杏鮑菇20g      | 青菜 | 鮮筍蛋花湯 | 筍絲10g雞蛋10g           | 845.5      | 6.6     | 3       | 0       | 1.3   | 0     | 2.8   |  |
| 11月6日                                      | 四  | 香Q米飯    | 雞 脆皮三節翅    | 瓜仔肉         | 醬瓜30g絞肉20g            | 日式關東煮   | 白蘿蔔30g玉米10g海帶結15g      | 青菜 | 海鮮濃湯  | 馬鈴薯2g玉米粒5g胡蘿蔔5g青豆粒2g | 855        | 6.5     | 3       | 0       | 1.6   | 0     | 3     |  |
| 11月7日                                      | 五  | 香Q米飯    | 豬 沙嗲肉片     | 炸 柳葉魚(大) *1 | 柳葉魚40g                | 高麗菜炒蛋   | 高麗菜30g胡蘿蔔5g雞蛋30g       | 青菜 | 菜頭湯   | 白蘿蔔20g               | 846        | 6.3     | 3.1     | 0       | 1.5   | 0     | 3     |  |
| 11月8日                                      | 六  | 香Q米飯    | 魚 虱目魚排炸    | 大貢丸肉燥       | 貢丸 絞肉                 | 三色玉米    | 豆薯胡蘿蔔青豆仁雞蛋             | 青菜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 肉絲                | 816        | 6.2     | 2.8     | 0       | 1.3   | 0     | 3.1   |  |
| 11月10日                                     | 一  | 香Q米飯    | 雞 燒烤雞腿排    | 公仔麵         | 乾麵條15g高麗菜20g洋蔥10g胡蘿蔔  | 波隆納肉醬   | 馬鈴薯 胡蘿蔔洋蔥              | 青菜 | 小丸子湯  | 魚丸20g芹菜3g            | 836        | 6.5     | 2.9     | 0       | 1.5   | 0     | 2.8   |  |
| 11月11日                                     | 二  | 香Q米飯    | 豬 黑胡椒豬排    | 玉米火腿蛋       | 玉米粒15g雞蛋20g胡蘿蔔10g火腿丁  | 客家小炒    | 豆干35g胡蘿蔔5g洋蔥10g西洋芹10g魷 | 青菜 | 仙草凍飲  | 仙草20g                | 917        | 6.4     | 3       | 0       | 1.4   | 1     | 2.9   |  |
| 11月12日                                     | 三  | 三杯G炒飯   | 雞 蜜汁雞腿     | 楓糖可頌 *1     | 可頌                    | 招牌蒸蛋    | 雞蛋35g 魚板10g            | 青菜 | 浮水肉羹湯 | 筍絲10g肉羹10g胡蘿蔔5g青豆粒2g | 832.5      | 6.5     | 2.8     | 0       | 1.3   | 0     | 3     |  |
| 11月13日                                     | 四  | 海苔飯     | 豬 日式炸豬排    | 田園咖哩        | 馬鈴薯20g胡蘿蔔5g洋蔥10g雞丁20g | 100%乳製品 |                        | 青菜 | 蔬菜味噌湯 | #N/A                 | 850        | 6.6     | 3       | 0       | 1.3   | 0     | 2.9   |  |
| 11月14日                                     | 五  | 香Q米飯    | 雞 姜蔥炒雞 約3粒 | 當歸鮮蝦 *1     | 鮮蝦                    | 彩繪炒蛋    | 魚板絲10g胡蘿蔔5g洋蔥20g雞蛋20g  | 青菜 | 紫菜湯   | 紫菜3g                 | 822.5      | 6.2     | 3       | 0       | 1.5   | 0     | 2.8   |  |
| 11月15日                                     | 六  | 香Q米飯    | 魚 黃金蝦排炸    | 干丁肉醬        | 豆乾丁 絞肉                | 培根炒蛋    | 洋蔥 培根 雞蛋               | 青菜 | 鮮筍蛋花湯 | 竹筍 雞蛋                | 829.5      | 6.1     | 3.1     | 0       | 1.4   | 0     | 3     |  |
| 11月17日                                     | 一  | 香Q米飯    | 豬 吉野家燒肉    | 炸 柳葉魚(大) *1 | 柳葉魚40g                | 西紅柿嫩蛋   | 蕃茄15g豆腐15g雞蛋30g青蔥      | 青菜 | 青菜豆腐湯 | 青菜15g豆腐15g           | 846        | 6.3     | 3.1     | 0       | 1.5   | 0     | 3     |  |
| 11月18日                                     | 二  | 香Q米飯    | 雞 普羅香草雞排   | 鮮蔬寬粉        | 寬粉10g胡蘿蔔5g豆芽菜30g絞肉10g | 鐵板炒肉    | 豬肉片15g豆干15g胡蘿蔔2g豆芽菜10g | 青菜 | 港式凍檸茶 | 愛玉20g檸檬紅茶            | 899        | 6.4     | 3       | 0       | 1.6   | 1     | 2.8   |  |
| 11月19日                                     | 三  | 肉醬義大利麵  | 鴨 脆皮烤鴨     | 奶油烤年糕       | 奶油烤年糕                 | 五香四分干   | 四分干45g                 | 青菜 | 土瓶蒸雞湯 | 白蘿蔔10g胡蘿蔔1g雞丁10g香茅   | 831        | 6.5     | 2.9     | 0       | 1.3   | 0     | 2.8   |  |
| 11月20日                                     | 四  | 香Q米飯    | 雞 蔥油燜雞     | 炙烤香腸 *1     | 香腸40g                 | 菜頭燒肉    | 白蘿蔔30g胡蘿蔔5g豬肉丁20g      | 青菜 | 竹筍肉絲湯 | 筍絲15g肉絲10g           | 831.5      | 6.2     | 3       | 0       | 1.5   | 0     | 3     |  |
| 11月21日                                     | 五  | 香Q米飯    | 豬 鐵路大排     | 麻婆嫩腐        | 豆腐40g豬絞肉20g辣椒青蔥       | 芙蓉蒸蛋    | 高麗菜30g培根10g雞蛋30G       | 青菜 | 巧達濃湯  | 馬鈴薯2g玉米粒5g胡蘿蔔5g小圓豆   | 836.5      | 6.3     | 3.1     | 0       | 1.3   | 0     | 2.9   |  |
| 11月22日                                     | 六  | 香Q米飯    | 雞 佛蒙特咖哩雞   | 招牌鍋貼        | 鍋貼                    | 玉米炒蛋    | 玉米粒15g雞蛋30g胡蘿蔔10g      | 青菜 | 薑絲海芽湯 | 紫菜                   | 824        | 6.4     | 2.9     | 0       | 1.3   | 0     | 2.8   |  |
| 11月24日                                     | 一  | 香Q米飯    | 魚 蒲燒魚      | 馬鈴薯燉肉       | 柳葉魚                   | 麻油鍋物    | 甘藍25g雞丁15g米血15g角螺5g薑   | 青菜 | 冬菜冬粉湯 | 冬粉10g冬菜              | 836        | 6.5     | 2.9     | 0       | 1.5   | 0     | 2.8   |  |
| 11月25日                                     | 二  | 香Q米飯    | 豬 和風豬里肌    | 洋蔥炒蛋        | 洋蔥30g紅蘿蔔5g雞蛋30g       | 魚香肉燒腐   | 白蘿蔔 玉米 凍豆腐 魚卵卷         | 青菜 | 波霸冬瓜露 | 粉圓15g冬瓜塊             | 901        | 6.4     | 3       | 0       | 1.5   | 1     | 2.9   |  |
| 11月26日                                     | 三  | 廣式香腸炒飯  | 雞 照燒腿排     | 杯子蛋糕 *1     | 杯子蛋糕                  | 老饕滷味    | 白蘿蔔30g海帶15g玉米15g黑輪5g   | 青菜 | 芹香魚丸湯 | 魚丸20g芹菜3g            | 826        | 6.5     | 2.8     | 0       | 1.4   | 0     | 2.8   |  |
| 11月27日                                     | 四  | 香Q米飯    | 豬 沙茶燴豬柳    | 茶葉蛋         | 雞蛋55g                 | 香根炒干片   | 豆干35g胡蘿蔔5g洋蔥10g西洋芹10g  | 青菜 | 昆布味噌湯 | 海帶芽3g味噌              | 827.5      | 6.2     | 3.1     | 0       | 1.4   | 0     | 2.8   |  |
| 11月28日                                     | 五  | 香Q米飯    | 雞 塔香鉢鉢雞    | 府城蝦卷 炸      | 蝦捲30g                 | 番麥炒蛋    | 玉米粒15g雞蛋30g胡蘿蔔10g      | 青菜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜15g肉絲10g           | 836        | 6.3     | 3       | 0       | 1.4   | 0     | 3     |  |
|                                            | 豬  | 9       |            | 鴨1          |                       |         |                        |    |       |                      |            |         |         |         |       |       |       |  |
|                                            | 雞  | 10      | 炸          | 主3副3        |                       |         |                        |    |       |                      |            |         |         |         |       |       |       |  |
|                                            | 海  | 主4/副4   |            |             |                       |         |                        |    |       |                      |            |         |         |         |       |       |       |  |