

114年11月午餐團膳菜單				正心廚房			供應：齊家樓				*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
11/3	一	白飯	雞	燒烤雞腿	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲/雞蛋		香炒雙絲	豆干絲/海帶絲/肉絲	青菜	蘿蔔豆皮湯			6.4	2	2	0	0	2.3	761
11/4	二	地瓜飯	豬	豆輪燒肉	蔥燒油豆腐	豆腐/川耳		綜合火鍋	高麗菜/金針菇/肉片	青菜	刺瓜貢丸湯	水果		6.5	2	2.1	0	1	2.4	838
11/5	三	肉絲炒飯	雞	香酥雞翅(炸)	蒸雪花堡	魚漿/青豆仁/玉米		杯子蛋糕	杯子蛋糕	青菜	洋芋蓮子雞湯			6.7	3	2	0	0	2.3	827
11/6	四	白飯	鴨	烤鴨	正心招牌蒸蛋	雞蛋		螞蟻上樹	冬粉/高麗菜/肉絲	青菜	筍尾肉絲湯			6.4	2	2	0	0	2.4	768
11/7立冬	五	玉米飯	雞	蒜頭雞	手工蝦捲(炸)	手工蝦捲		韭菜炒豆芽	韭菜/豆芽菜/肉絲	青菜	紅豆芋圓甜湯			6.6	2	2	0	0	2.4	782
11/10	一	白飯	豬	蔥燒肉片	木須炒蛋	木耳/紅蘿蔔/雞蛋		海茸炒肉絲	海茸/肉絲	青菜	冬菜冬粉湯			6.5	2	2	0	0	2.3	768
11/11	二	五穀飯	魚	蒲燒魚	綜合滷味	米血/豆干/海帶		台式肉羹	包白菜/肉羹/筍絲	青菜	蘿蔔菱角湯	水果		6.4	2	2.2	0	1	2.4	833
11/12	三	肉絲炒麵	雞	香酥雞排(炸)	水煮蛋	水煮蛋		奶油餐包	奶油餐包	青菜	黃豆玉米雞湯			6.5	3	2	0	0	2.6	835
11/13臺灣日式餐	四	海苔飯	豬	日式炸豬排(炸)	咖哩馬鈴薯	馬鈴薯/紅蘿蔔/絞肉		100%乳製品	100%鮮奶/保久乳	青菜	蔬菜味噌湯			6.4	3	2	0	0	2.7	836
11/14	五	南瓜飯	雞	烤雞	香滷肉丸子	肉丸子		韓式部隊鍋	包白菜/年糕/肉絲	青菜	冬瓜西米露甜湯			6.3	2	2	0	0	2.5	769
11/17	一	白飯	豬	蘿蔔滷肉	玉米火腿炒蛋	火腿/玉米/雞蛋		海帶根炒肉絲	海帶根/肉絲	青菜	酸菜白肉湯			6.4	2	2	0	0	2.4	768
11/18	二	燕麥飯	雞	鹹水雞	雙色豆腐	豬血/豆腐		高麗菜炒豆皮	高麗菜/蒜頭/豆皮	青菜	蛋花貢丸湯	水果		6.5	2	2	0	1	2.4	835
11/19	三	總匯炒飯	魚	香酥魚(炸)	紫米珍珠丸	紫米珍珠丸		海綿蛋糕	海綿蛋糕	青菜	翡翠豆腐湯			6.6	2.5	2	0	0	2.5	812
11/20	四	白飯	雞	鳳梨燜雞	洋蔥炒蛋	洋蔥/雞蛋		酸菜炒豆乾丁	酸菜/豆乾丁/絞肉	青菜	冬瓜薏仁排骨湯			6.4	2	2.2	0	0	2.4	773
11/21	五	芋頭飯	蝦	蔥爆蝦 2隻/份	梅干扣肉	梅干/豬肉		沙茶寬粉	寬粉/豆芽菜/肉絲	青菜	珍珠甜湯			6.4	2	2	0	0	2.5	776
11/24第二次定期評量	一	白飯	雞	咖哩雞	花生豬血糕	米血/花生粉		白菜滷	包白菜/肉絲/素排骨	青菜	關東煮湯			6.5	2	2.1	0	0	2.4	778
11/25第二次定期評量	二	糙米飯	豬	泡菜肉片	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉		蠔油炒川耳	川耳/薑絲	青菜	韭菜豬血湯	水果		6.4	2	2	0	1	2.5	836
11/26第二次定期評量	三	台式炒粿條	雞	香酥雞腿(炸)	翡翠燒賣	翡翠燒賣		蛋糕捲	蛋糕捲	青菜	紫菜蛋花湯			6.6	3	2	0	0	2.3	820
11/28	四	白飯	魚	豆豉蒸魚	紅燒獅子頭	獅子頭/包白菜		麻油高麗菜	高麗菜/肉絲/麻油	青菜	玉米濃湯			6.5	2	2	0	0	2.4	775
11/29	五	紫米飯	豬	筍乾滷肉	日式關東煮	白蘿蔔/黑輪/杏鮑菇		豆干片炒肉絲	豆干片/肉絲	青菜	番薯綠豆湯			6.5	2	2	0	0	2.4	775

豬 6

雞 9

魚 3

鴨 1

蝦 1

油炸次數：6次



每日飲食指南

週六(11/1、11/8、11/15、11/22)由助民供應

11/1	六	香Q米飯	雞	三杯雞(約3個)	虱目魚排	魚排	油丁滷鵪鶉	油豆腐、鵪鶉	青菜	菜頭排骨湯		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
11/8	六	香Q米飯	豬	紅燒大排骨	花瓜雞丁	花瓜、雞丁	西芹炒魷魚	西芹、魷魚	青菜	味噌豆腐湯		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
11/15	六	香Q米飯	魚	蒲燒鯛魚	紅燒肉角	蘿蔔、豬肉	脆薯+花枝丸	脆薯、花枝丸	青菜	豬血湯		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
11/22	六	香Q米飯	豬	生鮮排骨	關東煮	白蘿蔔、杏鮑菇、魚豆腐	黃金蝦*1	白蝦	青菜	刺瓜排骨湯		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862