

114年11月宿舍晚餐菜單				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	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	豬	蒜泥白肉	海鮮丸(炸)	海鮮丸	韭菜炒豆芽菜	韭菜/豆芽菜/肉絲	青菜	味噌豆腐湯		6.3	2	2	0	1	2.4	821
11/4	二	白飯/鹹粥	雞	香酥雞腿(炸)	香滷肉燥	絞肉/九層塔	海帶根炒肉絲	海帶根/肉絲	青菜	3Q甜湯		6.4	3	2	0	0	2.4	813
11/5	三	白飯	豬	栗子燒肉	洋蔥炒豆包	洋蔥/豆包	刺瓜炒肉絲	大黃瓜/肉絲	青菜	紫菜蛋花湯		6.4	2	2.1	0	0	2.4	770.5
11/6	四	燕麥飯	雞	三杯雞	豆干片炒肉絲	豆干片/肉絲	白菜炒豆皮	包白菜/豆皮	青菜	冬菜冬粉湯	水果	6.3	2	2	0	0	2.4	761
11/7立冬	五	白飯	魚	香酥魚(炸)	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	高麗菜炒肉絲	高麗菜/紅蘿蔔絲/肉絲	青菜	麻油雞湯		6.3	3	2	0	0	2.5	813.5
11/10	一	白飯	雞	香滷雞塊	滷味	杏鮑菇/豆干	蠔油炒川耳	川耳/薑絲	青菜	玉米濃湯		6.3	3	2	0	0	2.5	813.5
11/11	二	白飯/肉燥麵	牛	紅燒牛肉	正心招牌蒸蛋	雞蛋	花枝丸(炸)	花枝丸	青菜	仙草珍珠甜湯		6.3	2	2.2	0	0	2.3	758.5
11/12	三	白飯	鴨	烤鴨	鵪鶉肉燥	鵪鶉/豆乾丁/絞肉	蒜炒高麗菜	高麗菜/蒜	青菜	薑絲冬瓜湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768
11/13	四	糙米飯	魚	破布子蒸魚	馬鈴薯燉肉	馬鈴薯/肉丁	香炒雙絲	豆干絲/海帶絲/肉絲	青菜	蘿蔔瓜仔雞湯	水果	6.4	2	2	0	1	2.4	828
11/14	五	白飯	雞	燒烤雞腿	麻辣鴨血	高麗菜/金針菇/鴨血	酸菜炒豆乾丁	酸菜葉/豆乾丁/絞肉	青菜	關東煮湯		6.4	2.5	2	0	0	2.4	790.5
11/17	一	白飯	雞	麻油燒雞	蔥燒豆腐	油豆腐/絞肉	白菜燴麵筋	白菜/紅蘿蔔/麵筋	青菜	鳳梨苦瓜排骨湯		6.3	3	2	0	0	2.4	806
11/18	二	白飯/水餃	蝦	枸杞蝦	油蔥丸滷肉	油蔥丸/絞肉	蒲瓜炒木耳	蒲瓜/木耳	青菜	愛玉山粉圓湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768
11/19	三	白飯	雞	香酥雞丁(炸)	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔/雞蛋	韓式部隊鍋	包白菜/綜合菇/魚板	青菜	冬菜冬粉湯		6.4	2	2.2	0	0	2.4	773
11/20	四	五穀飯	豬	咖哩豬	手工蝦捲	手工蝦捲	塔香海茸	九層塔/海茸/肉絲	青菜	白菜蛋花湯	水果	6.4	2.2	2	0	1	2.4	837
11/21	五	白飯	魚	蒲燒魚	花瓜雞	骨腿丁/花瓜	肉末洋芋	馬鈴薯/紅蘿蔔	青菜	黃豆芽肉絲湯		6.4	2.2	2	0	0	2.4	777
11/24第二次定期評量	一	白飯	豬	筍乾滷肉	紅燒獅子頭	包白菜/獅子頭	銀芽炒肉絲	豆芽菜/肉絲	青菜	刺瓜排骨湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768
11/25第二次定期評量	二	白飯/肉燥麵	牛	馬鈴薯燉牛肉	手工香腸	台式香腸	蒜炒高麗菜	高麗菜/紅蘿蔔絲/蒜	青菜	紅豆湯圓湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768
11/26第二次定期評量	三	白飯	豬	日式豬排(炸)	日式蒸蛋	魚板/雞蛋	南瓜燴玉米	南瓜/玉米	青菜	日式關東煮湯		6.5	2.5	2	0	0	2.5	805
11/27	四	地瓜飯	雞	烤雞	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	螞蟻上樹	冬粉/高麗菜/肉絲	青菜	柴魚油豆腐湯	水果	6.4	2	2	0	1	2.4	828

油炸次數：6次

- 豬 5
- 雞 7
- 魚 3
- 鴨 1
- 牛 2
- 蝦 1

