

正心中學 114.12.01~114.12.31午餐(葷食)團膳菜單 供餐單位：助民 供應：高一、高二、高三

日期	星期	主食	內容物	主菜	內容物	副菜一	內容物	副菜二	內容物	青菜	湯品	內容物	水果	全穀類 /份	蛋白質魚肉類 /份	蔬菜 /份	油脂 /份	水果 /份	热量 /份	
12月1日	一	香Q米飯	白米	檸檬雞翅	雞翅	花瓜肉燥	油丁、豬絞肉	玉米火腿蛋	玉米、火腿、雞蛋	青菜	當歸麵線湯	麵線、當歸藥膳		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
12月2日	二	香Q米飯	白米	沙茶大排骨	排骨	豆干角滷鵝蛋	豆干、鵝蛋	水煮白蝦*1	白蝦	青菜	魚丸湯	魚丸	水果	6.7	2.9	2.1	3	1	0.2	958
12/3美式餐 (歐美週系列活動)	三	美式漢堡	漢堡	大成雞肉堡	雞肉堡	薯條拚雞塊	薯條、雞塊	蒜香小黃瓜	小黃瓜	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.7	2.9	2	2.9	0	0	867
12月4日	四	香Q米飯	白米	北平烤鴨	烤鴨	咖哩雞	馬鈴薯、雞丁、胡蘿蔔	椒鹽翅膀腿	翅膀腿	青菜	米苔目甜湯	米苔目		6.7	2.9	2.3	2.8	0	0	870
12月5日	五	香Q米飯	白米	無骨雞米花(約3個)	雞米花	關東煮	白蘿蔔、北海翅	日式蒸蛋	柴魚片、雞蛋	青菜	味噌豆腐湯	味噌、豆腐		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
12月8日	一	香Q米飯	白米	糖醋咕咾肉(約3個)	咕咾肉	綜合什錦	包心白菜、菇類、肉片	肉燥滷蛋*1	絞肉、雞蛋	青菜	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
12月9日	二	香Q米飯	白米	滷味雞翅	雞翅	麻婆豆腐	豆腐、絞肉	西芹炒魷魚	西芹、魷魚	青菜	筍絲肉羹湯	竹筍、肉羹	水果	6.7	2.9	2	2.7	1	0	918
12月10日	三	火腿蛋炒飯 白飯、火腿、洋蔥、雞蛋		蒜泥白肉	豬肉片	包心菜燴貢丸	包心白菜、貢丸	牛角可頌	麵包	青菜	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉		6.5	2.9	2.2	3	0	0.2	887
12月11日	四	香Q米飯	白米	梅花豬大排	梅花豬大排	洋蔥豬柳	洋蔥、豬柳	地瓜條+花枝丸	地瓜條、花枝丸	青菜	愛玉山粉圓	愛玉、山粉圓		6.5	2.8	2.3	3	0	0	858
12月12日	五	香Q米飯	白米	卡啦大雞腿	大雞腿	油丁肉燥	豬絞肉、油丁	人仁炒蛋	胡蘿蔔、雞蛋	青菜	爆皮蘿蔔湯	爆皮、白蘿蔔		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0	854
12月13日	六	香Q米飯	白米	蒲燒魚排	魚排	紅燒肉角	白蘿蔔、豬肉	翡翠蒸燒賣	翡翠、燒賣	青菜	豬血湯	豬血		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
12月15日	一	香Q米飯	白米	里肌肉排	肉排	蕃茄炒蛋	蕃茄、雞蛋	花枝排*1	花枝排	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲		6.7	2.8	2	3	0	0	864
12月16日	二	香Q米飯	白米	味噌魚丁	魚丁	雙色豆腐	竹筍、豆腐	五香翅小腿*1	翅膀腿	青菜	鴨肉麵線湯	鴨肉、麵線	水果	6.7	2.9	2	2.7	1	0	918
12月17日	三	義大利麵 玉米、麵、絞肉、洋蔥		香雞排	雞排	客家小炒	豆干片	鮮肉水餃*2	水餃	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0.2	886
12月18日	四	香Q米飯	白米	日式排骨	排骨	麻油雞	高麗菜、菇類、雞丁	黃瓜炒花枝	黃瓜、花枝	青菜	紅豆圓仔湯	紅豆、湯圓		6.5	3	2.2	2.8	0	0	861
12月19日	五	香Q米飯	白米	無骨大雞排	雞排	沙茶魷魚羹	竹筍、魷魚、胡蘿蔔	茶葉蛋*1	雞蛋	青菜	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔、排骨		6.5	2.9	2	3	0	0	858
2025/12/20 (仁愛健行)	六	香Q米飯	白米	卡拉大雞腿/日式排骨		花枝丸/滷蛋		花瓜肉燥	青菜一/青菜二		豬血湯	豬血		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
12月22日	一	香Q米飯	白米	沙茶厚肉片	肉片	泡菜什錦	泡菜、高麗菜、菇類	香酥柳葉魚*1	柳葉魚	青菜	爆皮豆腐湯	爆皮、豆腐		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
12月23日	二	香Q米飯	白米	五香滷雞翅	雞翅	筍干肉角	竹筍、豬肉	韓式炒泡麵	泡菜、泡麵	青菜	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉	水果	6.7	2.9	2	2.7	1	0	918
12月24日	三	高麗菜飯 白飯、高麗菜		醬燒大排骨	排骨	鍋貼+QQ球	鍋貼、QQ球	千層酥	千層酥	青菜	金針菇蛋花湯	金針菇、雞蛋		6.7	2.9	2.1	2.9	0	0	870
12月25日	四	行憲紀念日&聖誕節 放假一天																		
12月26日	五	香Q米飯	白米	蜜汁烤鴨	烤鴨	紅燒肉羹	蘿蔔、肉羹	肉燥滷蛋*1	絞肉、雞蛋	青菜	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0	854
12月27日	六	香Q米飯	白米	三杯雞	骨腿丁	香蔥吉拿棒	吉拿棒	油丁肉燥	油丁、豬絞肉	青菜	刺瓜排骨湯	刺瓜、排骨		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
12月29日	一	香Q米飯	白米	御膳排骨	排骨	麻油雞	高麗菜、菇類、雞丁	花枝排*1	花枝排	青菜	魚丸湯	魚丸		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
12月30日	二	香Q米飯	白米	香酥大雞排	雞排	洋蔥豬柳	洋蔥、豬柳	黃瓜香腸片	黃瓜、香腸片	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋	水果	6.7	2.9	2	2.7	1	0.2	942
12月31日	三	古早味炒麵 絞肉、麵、蔬菜		滷味排骨	排骨	奶酥餐包	餐包	米血滷黑輪	米血、黑輪	青菜	高麗菜蛋花湯	高麗菜、雞蛋		6.7	2.9	2.1	2.9	0	0	870

雞： 12 豬： 10 鴨： 2 海： 6 炸： 8 本廠採用國產豬肉 電洽專線：05-5866692