


114年12月份 午餐團膳菜單					正心廚房				供應：誠意樓、修身樓				*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		
12/1	一	白飯	鴨	烤鴨	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲/雞蛋	韭菜炒豆芽菜	韭菜/豆芽菜/肉絲	青菜	味噌豆腐湯		6.4	2	2.2	0	0	2.5	780.5		
12/2	二	地瓜飯	豬	咖哩肉片	滷味	白蘿蔔/豆干/甜不辣	螞蟻上樹	冬粉/高麗菜/肉絲	青菜	冬瓜薏仁排骨湯	水果	6.5	2	2	0	1	2.4	835		
12/3歐美式餐 (歐美週系列活動)	三	蕃茄肉醬麵	雞	燒烤雞翅	德國香腸	德國香腸	起司滑蛋	雞蛋/乳酪	青菜	玉米濃湯		6.7	2	1.5	0.5	0	2.8	866.5		
12/4	四	白飯	魚	蒲燒魚	麻油雞	雞肉/菇類	海茸炒肉絲	海茸/肉絲	青菜	紫菜蛋花湯		6.6	2	2	0	0	2.3	774.5		
12/5 校慶運動會	五	玉米飯	雞	香酥雞腿(炸)	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	高麗菜炒肉絲	高麗菜/肉絲/蒜	青菜	仙草珍珠甜湯		6.5	3	2	0	0	2.3	812.5		
12/8 ♥ 正心65歲生日快樂	一	白飯/麵線	豬	香滷豬腳	水煮蛋	紅殼蛋	海帶根炒肉絲	海帶根/肉絲	青菜	紅豆蓮藕排骨湯		6.6	2	2	0	0	2.5	789.5		
12/9	二	五穀飯	魚	香酥魚(炸)	冬瓜燜雞	冬瓜/雞肉	客家小炒	豆干片/芹菜/肉絲	青菜	刺瓜貢丸湯	水果	6.4	3	2.1	0	1	2.4	875.5		
12/10	三	肉絲炒飯	雞	香酥雞塊(炸)	清蒸肉圓	肉圓	杯子蛋糕	杯子蛋糕	青菜	酸菜白肉湯		6.7	3	2	0	0	2.6	849		
12/11	四	白飯	豬	筍乾豬肉	花生豬血糕	米血/花生	麻油高麗菜	高麗菜/金針菇/肉絲	青菜	海帶芽豆腐湯		6.5	2	2	0	0	2.5	782.5		
12/12	五	南瓜飯	雞	烤雞	豆腐滷肉	豆腐/絞肉	泡菜寬粉	寬粉/豆芽菜/肉絲	青菜	椰汁西米露甜湯		6.5	2	2	0	0	2.6	790		
12/15	一	白飯	豬	洋蔥肉片	正心招牌蒸蛋	雞蛋	香炒雙絲	豆干絲/海帶絲	青菜	洋芋蓮子雞湯		6.5	2	2	0	0	2.4	775		
12/16	二	燕麥飯	魚	香酥魚(炸)	油蔥丸肉燥	油蔥丸/絞肉	奶香馬鈴薯	馬鈴薯/紅蘿蔔/絞肉	青菜	翡翠蛋花羹湯	水果	6.5	3	2.1	0	1	2.4	882.5		
12/17	三	台式炒飯條	雞	鹹水雞	甜不辣鳳腿(炸)	甜不辣鳳腿	海綿蛋糕	海綿蛋糕	青菜	冬瓜瓜仔排骨湯		6.7	2.5	2	0	0	2.4	811.5		
12/18	四	白飯	豬	梅干豬肉	木須炒蛋	紅蘿蔔/木耳/雞蛋	麻婆豆腐	豆腐/絞肉	青菜	韭菜豬血湯		6.4	2	2.2	0	0	2.4	773		
12/19	五	芋頭飯	蝦	蔥爆蝦 2隻/份	栗子燒肉	豬肉/栗子	綜合滷味	白蘿蔔/米血/豆干	青菜	五彩湯圓		6.5	2	2	0	0	2.5	782.5		
12/22	一	白飯	雞	燒烤雞腿	洋蔥炒蛋	洋蔥/雞蛋	高麗菜肉絲	高麗菜/肉絲	青菜	蘿蔔豆皮湯		6.5	2	2.1	0	0	2.4	777.5		
12/23	二	糙米飯	魚	蒸魚	沙茶油豆腐	油豆腐/金針菇/肉絲	蠔油炒川耳	川耳/薑絲	青菜	玉米黃豆排骨湯	水果	6.5	2	2	0	1	2.4	835		
12/24 聖誕朝會共融	三	蒜香白醬麵	雞	香酥雞排(炸)	披薩	披薩	蛋糕捲	原味蛋糕捲	青菜	南瓜濃湯		6.7	3	2	0	0	2.4	834		
12/25	四	行憲紀念日放假一天																		
12/26	五	紫米飯	鴨	薑母鴨	雙色豆腐	豆腐/豬血/絞肉	筍尾炒肉絲	筍尾/肉絲	青菜	珍珠奶茶		6.4	2	2	0	0	2.5	775.5		
12/29	一	白飯	豬	冬瓜燒肉	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲/雞蛋	白菜滷	包白菜/肉絲	青菜	柴魚油豆腐湯		6.4	2	2	0	0	2.5	775.5		
12/30	二	小米飯	雞	咖哩雞	日式關東煮	白蘿蔔/米血/黑輪	酸菜炒豆干丁	酸菜/豆干丁	青菜	冬菜冬粉湯	水果	6.7	2	2	0	1	2.4	849		
12/31	三	總匯炒飯	豬	鐵路大排(炸)	翡翠燒賣	翡翠燒賣	奶黃包	奶黃包	青菜	刺瓜排骨湯		6.4	3	2	0	0	2.5	820.5		

油炸次數：8次

豬 7  
雞 8  
魚 4  
鴨 2  
蝦 1

Happy Birthday!



每日飲食指南



週六國三由味達香供餐																		
12/13	六	香Q米飯	魚	香酥蝦排	瓜仔肉	瓜仔 絞肉	南洋咖哩	馬鈴薯20g胡蘿蔔5g洋蔥10g雞丁20g	青菜	蔬菜蛋花湯		6.5	3	1.4	0	0	2.9	842.5
12/20	六	仁愛健行便當																
12/27	六	香Q米飯	豬	京醬滷排	鹽酥魷魚	魷魚/蝦餅	紅仁炒蛋	胡蘿蔔40g雞蛋30g	青菜	玉米濃湯		6.3	3	1.3	0	0	3	833.5