

| 114年12月份 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 | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 水果類 | 豆魚蛋肉類 | 熱量  |     |
| 12/1            | 一  | 白飯        | 豬  | 菱角滷肉     | 三杯豆干   | 杏鮑菇/米血/大溪豆乾 |  | 高麗菜炒肉絲 | 高麗菜/紅蘿蔔絲/肉絲 |              | 青菜 | 關東煮湯     |  |    | 6.3   | 2     | 2   | 0   | 0     | 2.5 | 769 |
| 12/2            | 二  | 白飯/肉燥麵    | 雞  | 鹹酥雞(炸)   | 滷蛋肉燥   | 滷蛋/絞肉       |  | 白菜滷    | 包白菜/蝦米      |              | 青菜 | 百香果愛玉山粉圓 |  |    | 6.3   | 3     | 2   | 0   | 0     | 2.5 | 819 |
| 12/3            | 三  | 白飯        | 魚  | 蒸魚       | 正心招牌蒸蛋 | 雞蛋          |  | 蠔油炒川耳  | 川耳/彩椒/薑絲    |              | 青菜 | 韭菜豬血湯    |  |    | 6.3   | 2     | 2   | 0   | 0     | 2.5 | 769 |
| 12/4            | 四  | 燕麥飯       | 雞  | 香滷雞塊     | 麻婆豆腐   | 豆腐/絞肉       |  | 蒲瓜炒鴻喜菇 | 蒲瓜/鴻喜菇      |              | 青菜 | 刺瓜排骨湯    |  | 水果 | 6.3   | 2     | 2   | 0   | 1     | 2.5 | 829 |
| 12/5            | 五  | 白飯        | 豬  | 蒜泥白肉     | 綜合丸(炸) | 花枝丸/芋泥丸     |  | 客家小炒   | 豆干片/芹菜/肉絲   |              | 青菜 | 玉米濃湯     |  |    | 6.4   | 2.5   | 2   | 0   | 0     | 2.6 | 806 |
| 12/8            | 一  | 白飯        | 雞  | 花瓜雞      | 手工香腸   | 台式香腸        |  | 酸菜炒豆乾丁 | 酸菜葉/豆乾丁/絞肉  |              | 青菜 | 蘿蔔豆皮湯    |  |    | 6.5   | 2     | 2   | 0   | 0     | 2.4 | 780 |
| 12/9            | 二  | 白飯/水餃     | 蝦  | 枸杞蝦 2隻/份 | 麵腸滷肉   | 麵腸/豬肉       |  | 螞蟻上樹   | 冬粉/高麗菜/肉絲   |              | 青菜 | 花生湯圓     |  |    | 6.4   | 2     | 2   | 0   | 0     | 2.6 | 783 |
| 12/10           | 三  | 白飯        | 牛  | 蘿蔔燉牛肉    | 鮪魚洋蔥炒蛋 | 鮪魚/洋蔥/雞蛋    |  | 黃豆芽炒韭菜 | 黃豆芽/韭菜/肉絲   |              | 青菜 | 冬瓜排骨湯    |  |    | 6.4   | 2     | 2   | 0   | 0     | 2.5 | 776 |
| 12/11           | 四  | 糙米飯       | 雞  | 燒烤雞腿     | 洋蔥炒豆包  | 洋蔥/豆包       |  | 刺瓜炒貢丸  | 刺瓜/貢丸       |              | 青菜 | 冬菜冬粉湯    |  | 水果 | 6.4   | 2     | 2   | 0   | 1     | 2.5 | 836 |
| 12/12           | 五  | 白飯        | 豬  | 里肌肉排(炸)  | 香滷肉燥   | 絞肉/麵筋泡      |  | 海茸炒肉絲  | 海茸/肉絲       |              | 青菜 | 鳳梨苦瓜雞湯   |  |    | 6.4   | 3     | 2   | 0   | 0     | 2.5 | 821 |
| 12/15           | 一  | 白飯        | 鴨  | 烤鴨       | 油豆腐滷肉  | 油豆腐/絞肉      |  | 筍尾炒肉絲  | 筍尾/肉絲       |              | 青菜 | 柴魚油豆腐湯   |  |    | 6.4   | 3     | 2   | 0   | 0     | 2.6 | 828 |
| 12/16           | 二  | 白飯/冬瓜瘦肉粥  | 雞  | 香酥雞腿(炸)  | 玉米火腿炒蛋 | 玉米/火腿/雞蛋    |  | 南瓜燴玉米  | 南瓜/玉米       |              | 青菜 | 珍珠甜湯     |  |    | 6.5   | 2     | 2   | 0   | 0     | 2.7 | 798 |
| 12/17           | 三  | 白飯        | 豬  | 豆輪燒肉     | 豆干片炒肉絲 | 豆干片/肉絲      |  | 海帶根炒肉絲 | 海帶根/肉絲      |              | 青菜 | 麻油雞湯     |  |    | 6.5   | 2     | 2   | 0   | 0     | 2.7 | 798 |
| 12/18           | 四  | 南瓜飯       | 魚  | 蒲燒魚      | 醬燒豬柳   | 洋蔥/豬柳       |  | 紅燒獅子頭  | 包白菜/獅子頭     |              | 青菜 | 黃豆芽肉絲湯   |  | 水果 | 6.3   | 2     | 2   | 0   | 0     | 2.6 | 776 |
| 12/19           | 五  | 白飯        | 雞  | 咖哩雞      | 正心招牌蒸蛋 | 雞蛋          |  | 高麗菜炒肉絲 | 高麗菜/紅蘿蔔絲/肉絲 |              | 青菜 | 海帶肉絲湯    |  |    | 6.4   | 2     | 2   | 0   | 1     | 2.5 | 836 |
| 12/22           | 一  | 白飯        | 豬  | 日式豬排(炸)  | 豆干滷肉   | 豆干/絞肉       |  | 韓式部隊鍋  | 包白菜/綜合菇/年糕  |              | 青菜 | 洋芋蓮子排骨湯  |  |    | 6.4   | 3     | 2   | 0   | 0     | 2.4 | 813 |
| 12/23           | 二  | 白飯/乾拌麵    | 牛  | 蘿蔔燉牛肉    | 手工蝦捲   | 台式蝦捲        |  | 奶香馬鈴薯  | 馬鈴薯/紅蘿蔔/絞肉  |              | 青菜 | 花生紅豆甜湯   |  |    | 6.5   | 2     | 2   | 0   | 0     | 2.6 | 790 |
| 12/24           | 三  | 白飯        | 魚  | 糖醋魚      | 花瓜肉燥   | 花瓜/絞肉       |  | 麻油高麗菜  | 高麗菜/金針菇/肉絲  |              | 青菜 | 冬瓜薏仁排骨湯  |  |    | 6.5   | 2     | 2   | 0   | 0     | 2.5 | 783 |
| 12/25           | 四  | 行憲紀念日放假一天 |    |          |        |             |  |        |             |              |    |          |  |    |       |       |     |     |       |     |     |
| 12/26           | 五  | 白飯        | 雞  | 蔥油雞      | 紅蘿蔔炒蛋  | 紅蘿蔔/雞蛋      |  | 螞蟻上樹   | 冬粉/高麗菜/肉絲   |              | 青菜 | 榨菜肉絲湯    |  |    | 6.4   | 2     | 2   | 0   | 0     | 2.5 | 776 |
| 12/29           | 一  | 白飯        | 雞  | 宮保雞丁(炸)  | 滷蛋肉燥   | 滷蛋/絞肉       |  | 香炒雙絲   | 豆干絲/海帶絲     |              | 青菜 | 酸菜白肉湯    |  |    | 6.4   | 3     | 2   | 0   | 0     | 2.4 | 813 |
| 12/30           | 二  | 白飯/鴨肉米糕   | 豬  | 洋蔥炒肉片    | 海鮮丸(炸) | 海鮮丸         |  | 台式肉羹   | 包白菜/肉羹/金針菇  |              | 青菜 | 仙草芋圓甜湯   |  |    | 6.5   | 2     | 2   | 0   | 0     | 2.6 | 790 |
| 12/31           | 三  | 白飯        | 雞  | 烤雞       | 木須炒蛋   | 木耳/紅蘿蔔/雞蛋   |  | 咖哩馬鈴薯  | 馬鈴薯/紅蘿蔔/魚蛋  |              | 青菜 | 味噌豆腐湯    |  |    | 6.5   | 2     | 2   | 0   | 0     | 2.5 | 783 |

|   |   |         |
|---|---|---------|
| 豬 | 6 | 油炸次數：7次 |
| 雞 | 9 |         |
| 魚 | 3 |         |
| 鴨 | 1 |         |
| 牛 | 2 |         |
| 蝦 | 1 |         |

