

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	全致豬程	海鮮雙絲	高麗菜	豆干	米飯	蛋	肉桂	白山雞	水煮鮭	玉米粉	豆魚蛋	內臟	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 葱油雞	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	



每日飲食指南