

正心中學

114年01月

午餐(葷食)團膳菜單

供餐單位：助民

供應：誠意修身樓

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	蛋豆魚肉類 / 份	蔬菜類 / 份	油類 / 份	水果類 / 份	奶類 / 份	總熱量
1月2日	四	香Q米飯	白米	蒜味排骨	排骨	花瓜雞	白蘿蔔、雞丁	肉燥滷蛋	絞肉、雞蛋	青菜	紅豆薏仁	紅豆、薏仁		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
1月3日	五	香Q米飯	白米	無骨雞米花	雞米花	關東煮	白蘿蔔、魚豆腐、北海翅	日式蒸蛋	柴魚片、雞蛋	青菜	高麗菜蛋花湯	高麗菜、雞蛋		6.7	2.9	2.1	3	0	0	874
1月4日	六	香Q米飯	白米	檸檬雞翅	雞翅	泡菜肉片	泡菜、肉片	包心菜燴貢丸	包心菜、貢丸	青菜	豬血湯	豬血		6.7	2.9	2.1	3	0	0	874
1月6日	一	香Q米飯	白米	糖醋咕咾肉	咕咾肉	綜合什錦	鵪鶉蛋、包心菜、菇類	翅小腿*2	翅腿	青菜	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐		6.7	2.9	2	2.9	0	0	867
1月7日	二	香Q米飯	白米	滷味雞翅	雞翅	麻婆豆腐	絞肉、豆腐、紅K	花枝排	花枝排	青菜	筍絲肉羹湯	竹筍、肉羹		6.7	2.9	2.3	2.8	0	0	870
1月8日	三	老饕炒飯	白米、洋葱、玉米、火腿	香雞排	雞排	筍干燒肉	筍干、豬肉	蜂蜜蛋糕	蜂蜜蛋糕	青菜	酸菜鴨肉湯	酸菜、太空鴨		6.5	2.8	2	3	0	0	850
1月9日	四	香Q米飯	白米	沙茶排骨	排骨	鮭魚排	鮭魚排	蔥爆豬柳	洋葱、豬柳、胡蘿蔔	青菜	綠豆豆花	綠豆、豆花		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
1月10日	五	香Q米飯	白米	卡拉大雞腿	雞腿	懷舊肉燥	油丁、絞肉	紅蘿蔔炒蛋	胡蘿蔔、雞蛋	青菜	爆皮蘿蔔湯	爆皮、白蘿蔔		6.7	2.9	2.1	3	0	0	874
1月11日	六	香Q米飯	白米	黃瓜鹹豬肉	鹹豬肉、小黃瓜	番茄炒蛋	番茄、雞蛋	地瓜條+雞塊	地瓜條、雞塊	青菜	冬瓜排骨湯	冬瓜、排骨		6.7	2.9	2.1	3	0	0	874
1月13日	一	香Q米飯	白米	京醬排骨	排骨	關東煮	白蘿蔔、魚豆腐、米血	茶葉蛋	雞蛋	青菜	味噌豆腐湯	味噌、豆腐		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
1月14日	二	香Q米飯	白米	北平烤鴨	烤鴨	胖達豆腐	竹筍、豆腐、豬血	鮮肉香腸	香腸	青菜	當歸麵線湯	當歸、麵線	水果	6.7	2.9	2	2.7	1	0	918
1月15日	三	古早味炒麵	麵、高麗菜、豬絞肉	紐澳良雞丁	雞丁	麻辣雙蛋	黑豆干、鵪鶉蛋	特濃巧克力麵包	麵包	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.5	2.9	2.2	3	0	0	863
1月16日	四	香Q米飯	白米	蔥花魚丁	魚丁	麻油雞	高麗菜、菇類、雞丁	蔥香吉拿棒	吉拿棒	青菜	愛玉仙草	愛玉、仙草		6.5	2.8	2.3	3	0	0	858
1月17日	五	香Q米飯	白米	生鮮排骨	排骨	沙茶魷魚羹	筍絲、魷魚、肉羹	翅小腿*2	翅腿	青菜	蘿蔔湯	蘿蔔		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0	854
1月20日	一	休業式																		

豬:6 雞:6 鴨:1 魚: 1 炸:6 本廠採用國產豬 洽購專線:05-5866692