正心中學 113年 1月午餐菜單- 供餐單位：味達香 (本菜單全部使用台灣豬肉)

營養師:楊金惠證書字號:009360

供應：齊家樓、聖心2-3樓

日期	星期	主食		主菜	副菜一	內容物	副菜二	內容物	青菜	湯品	內容物	水果	總熱量(kcal)	全穀根莖類/份	豆魚肉蛋類/份	低脂乳品類/份	蔬菜類/份	水果類/份	油脂堅果類/份
1月1日	三	元旦																	
1月2日	四	香Q米飯	豬	黑胡椒豬柳	玉米炒蛋	玉米粒15g雞蛋30g胡蘿蔔	關東煮	白蘿蔔30g玉米10g海帶結	青菜	鹹菜豬血湯	豬血15g鹹菜3g韮菜		841	6.6	2.9	0	1.6	0	2.7
1月3日	五	香Q米飯	雞	無骨香雞排 炸	蟹肉棒炒蛋	蟳絲20g胡蘿蔔5g洋蔥10g	魚香豆腐	豆腐40g豬絞肉20g辣椒青	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜15g肉絲10g		836	6.3	3	0	1.4	0	3
1月4日	六	香Q米飯	豬	芝麻醬燒大排	三杯油腐	油豆腐 洋蔥	莎莎炒蛋	豆薯胡蘿蔔青豆仁雞蛋	青菜	冬瓜排骨湯	冬瓜20g排骨酥10g		843.5	6.4	3.1	0	1.3	0	2.9
1月6日	一	香Q米飯	魚	樹子蒸魚	招牌蒸蛋	雞蛋35g 魚板10g	奶香洋芋	馬鈴薯35g胡蘿蔔5g魚板	青菜	日式味噌湯	白蘿蔔10g蛤蠣/雞丁		836.5	6.5	3	0	1.4	0	2.7
1月7日	二	香Q米飯	雞	鐵鍋燉雞	一品夯香腸	香腸	回鍋干片	豆干35g胡蘿蔔5g洋蔥10g	青菜	濃情抹茶圓	抹茶芋圓	水果	908.5	6.4	3.1	0	1.5	1	2.9
1月8日	三	培根蛋炒飯	豬	沙茶豬排	蜂蜜蛋糕	蜂蜜蛋糕	八角滷味	白蘿蔔30g海帶15g玉米	青菜	青菜豆腐湯	青菜15g 豆腐15g		838	6.6	2.8	0	1.6	0	2.8
1月9日	四	香Q米飯	雞	蜜汁三節翅	鹹酥拼盤 炸	米血15g小熱狗15g菜豆	廟口魷魚羹	筍絲30g肉羹20魷魚5g九	青菜	巧達濃湯	馬鈴薯5g玉米粒5g胡蘿		847.5	6.5	2.9	0	1.6	0	3
1月10日	五	香Q米飯	豬	壽喜燒肉	柳葉魚(大) 炸	柳葉魚40g	黑干佐鮑菇	黑豆干20g米血20g杏鮑菇	青菜	冬菜冬粉湯	冬粉10g冬菜		841.5	6.3	3.1	0	1.5	0	2.9
1月11日	六	香Q米飯	雞	五香雞腿	當歸醉蝦	鮮蝦	韓式炒年糕	大白菜40g胡蘿蔔10g年糕	青菜	竹筍肉絲湯	筍絲15g肉絲10g		824	6.4	2.8	0	1.6	0	2.8
1月13日	一	香Q米飯	魚	黃金蝦排 炸	玉米火腿蛋	玉米粒15g雞蛋20g胡蘿蔔	家常嫩腐	油豆腐40g胡蘿蔔10g洋蔥	青菜	當歸麵線湯	紅麵線10g當歸		850	6.5	3	0	1.4	0	3
1月14日	二	香Q米飯	豬	蔥爆鹹豬肉	府城蝦捲 炸	蝦捲30g	彩繪蒸蛋	雞蛋35g 魚板10g	青菜	波霸紅茶	粉圓15g紅茶	水果	888.5	6.4	2.9	0	1.3	1	2.9
1月15日	三	蘑菇鐵板麵	雞	塔香炒雞	水煎包	水煎包	燒肉小火鍋	高麗菜30g凍豆腐10g豬肉	青菜	玉米蛋花湯	白蘿蔔10g蛤蠣/雞丁		853	6.6	3	0	1.6	0	2.8
1月16日	四	香Q米飯	鴨	脆皮烤鴨	揪心酸辣粉	冬粉10g胡蘿蔔5g黃豆芽	番茄滑蛋	蕃茄15g豆腐15g雞蛋30g	青菜	菜頭丸子湯	白蘿蔔10g貢丸15g		824	6.5	2.8	0	1.5	0	2.7
1月17日	五	香Q米飯	雞	普羅香草雞	五香滷蛋	雞蛋	韓式醬煮土豆	馬鈴薯35g胡蘿蔔5g白芝	青菜	薑絲海芽湯	海帶芽3g薑絲		834	6.4	3	0	1.4	0	2.8
1月20日	一	結業式																	

豬	5		鴨1
雞	6	炸	主2副3
海	主5/副6		