

114年1月午餐團膳菜單				正心廚房			供應：聖心樓高三、高二正心誠意			*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	
1/1	三	元旦☺️ 放假一天~																
1/2	四	白飯	鴨	烤鴨	正心招牌蒸蛋	雞蛋	泡菜冬粉	冬粉/泡菜/包白菜	青菜	蘿蔔豆皮湯		6.5	2	2	0	0	2.4	775
1/3	五	白飯	雞	香酥雞塊(炸)	豆腐滷肉	豆腐/絞肉	韭菜炒豆芽	韭菜/豆芽菜	青菜	珍珠奶茶		6.6	3	2	0	0	2.4	827
1/6	一	白飯	豬	豆輪燒肉	木須炒蛋	木耳/紅蘿蔔/雞蛋	手工牛蒡片	牛蒡絲/肉漿	青菜	筍片排骨湯		6.5	2	2	0	0	2.7	798
1/7	二	五穀飯	豬	麻油雞	豆乾片炒肉絲	豆干片/肉絲	高麗菜炒肉絲	高麗菜/蒜頭/肉絲	青菜	刺瓜貢丸湯	水果	6.6	2	2	0	1	2.4	842
1/8	三	什錦炒麵	豬	里肌肉排(炸)	花生米血糕	米血/花生	毛巾蛋糕	毛巾蛋糕	青菜	玉米蛋花湯		6.8	3	2	0	0	2.6	856
1/9	四	白飯	魚	香酥魚(炸)	醬燒肉片	洋蔥/肉片	香炒豆干絲	豆干絲/紅蘿蔔/肉絲	青菜	關東煮湯		6.4	3	2	0	0	2.7	836
1/10	五	白飯	蝦	蔥爆蝦 2隻/份	鹹水雞	筍子/小黃瓜/雞肉	台式肉羹	包白菜/肉羹/筍絲	青菜	仙草凍甜湯		6.3	2	2	0	0	2.5	769
1/13	一	白飯	豬	大頭菜滷肉	玉米炒蛋	火腿/玉米/雞蛋	蔥燒油豆腐	四角油豆腐/川耳	青菜	酸菜白肉湯		6.4	2	2	0	0	2.5	776
1/14	二	燕麥飯	魚	糖醋魚(炸)	油蔥九肉燥	油蔥丸/絞肉	白菜燴麵筋	白菜/紅蘿蔔/麵筋	青菜	冬菜冬粉湯	水果	6.5	3	2	0	1	2.4	880
1/15	三	肉絲炒飯	雞	烤雞	海鮮丸	海鮮丸	海綿蛋糕	海綿蛋糕	青菜	味噌豆腐湯		6.8	2	2	0	0	2.6	811
1/16第三次定期評量	四	白飯	豬	筍乾滷肉	日式關東煮	白蘿蔔/豆干/黑輪	海帶根炒肉絲	海帶根/肉絲	青菜	韭菜豬血湯		6.4	2.2	2	0	0	2.4	777
1/17第三次定期評量	五	白飯	雞	香酥雞腿(炸)	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	高麗菜炒豆皮	高麗菜/蒜頭/豆皮	青菜	紅豆湯圓		6.4	3	2	0	0	2.5	821
1/20	一	休業式																

豬 4  
雞 4  
魚 2  
鴨 1  
蝦 1

油炸次數：5次

1/8高三考前祈福禮：考試祝福餐~~ 搭上生命教育中心發的粽子  
1/18.19.20大學學測，祝福高三同學金榜題名、強棒出擊、考試順利☺️



每日飲食指南



週六(1/4、1/11)由味達香供應

1/4	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		6.4	2.9	1.3	0	0	3.1	844
1/11	六	香Q米飯	雞	五香雞腿	當歸醉蝦	鮮蝦	韓式炒年糕	大白菜、胡蘿蔔、年糕	青菜	竹筍肉絲湯		6.3	2.9	1.4	0	0	2.8	817