

114年1月宿舍晚餐菜單				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	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	地瓜飯	雞	鳳梨燜雞	手工香腸	手工香腸	高麗菜素排骨	高麗菜/素排骨	青菜	韭菜豬血湯	水果	6.3	2	2	0	0	2.4	761
1/3	五	白飯	豬	馬鈴薯燒肉	菜脯炒蛋	菜脯/雞蛋	海帶根炒肉絲	海帶根/肉絲	青菜	冬瓜排骨湯		6.3	2	2	0	0	2.5	768.5
1/6	一	白飯	雞	香滷雞塊	日式關東煮	白蘿蔔/豆干/黑輪	韭菜炒豆芽菜	韭菜/豆芽菜/肉絲	青菜	玉米濃湯		6.3	2	2	0	0	2.5	768.5
1/7	二	白飯/炒飯	魚	香酥魚(炸)	紅燒獅子頭	包白菜/獅子頭	正心招牌蒸蛋	雞蛋	青菜	3Q甜湯		6.3	3	2.2	0	0	2.3	803.5
1/8	三	白飯	鴨	烤鴨	台式肉羹	包白菜/肉羹	脆筍炒肉絲	筍尾/肉絲	青菜	蘿蔔瓜仔雞湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768
1/9	四	燕麥飯	雞	麻油燒雞	鵪鶉肉燥	鵪鶉/絞肉	蠔油炒川耳	川耳/薑絲	青菜	味噌豆腐湯	水果	6.4	3	2	0	1	2.4	873
1/10	五	白飯	豬	蜜汁肉丁	洋蔥炒蛋	洋蔥/雞蛋	韓式部隊鍋	包白菜/綜合菇/魚板	青菜	鳳梨苦瓜雞湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768
1/13	一	白飯	雞	香酥雞腿(炸)	滷味	豆干/杏鮑菇	高麗菜炒肉絲	高麗菜/肉絲	青菜	洋芋蓮子排骨湯		6.4	3	2	0	1	2.4	873
1/14	二	白飯/水餃	蝦	枸杞蝦	栗子蒸雞	栗子/雞肉	刺瓜炒貢丸	大黃瓜/貢丸	青菜	珍珠甜湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768
1/15	三	白飯	牛	紅燒牛肉	木須炒蛋	木耳/紅蘿蔔/雞蛋	手工牛蒡片	牛蒡絲/肉漿	青菜	蘿蔔蛤蠣湯		6.4	2	2.2	0	0	2.4	773
1/16第三次定期評量	四	五穀飯	雞	鹹水雞	三杯魷魚	魷魚/小黃瓜	香炒雙絲	豆干絲/海帶絲/肉絲	青菜	白菜蛋花湯	水果	6.4	2	2.2	0	0	2.4	773

油炸次數：2次

豬 2
雞 5
魚 1
鴨 1
牛 1
蝦 1

