

正心中學

114年02月午餐(葷食) 團膳菜單

供餐單位：助民

供應：2/3-2/7寒輔修身樓、齊家樓

2/11-2/27齊家樓、聖心樓4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	全蛋類 /份	蛋豆魚 肉類/份	蔬菜類 /份	油麵類 /份	水果類 /份	奶類 /份	總熱量
2月3日	一	香Q米飯	白米	五香滷雞翅	雞翅	花瓜肉燥	豬絞肉、油豆腐丁	蔥爆中卷	中卷	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋		6.7	2.8	2	3	0	0	864
2月4日	二	香Q米飯	白米	御膳排骨	排骨	麻婆豆腐	絞肉、豆腐、紅豆	香酥魚排	魚排	青菜	筍絲羹湯	竹筍、肉羹	水果	6.7	2.9	2	2.7	1	0	918
2月5日	三	蛋炒飯	飯、雞蛋、玉米	無骨雞米花	雞米花	客家小炒	豆干、肉絲	巧克力QQ	巧克力QQ	青菜	爆皮豆腐湯	爆皮、豆腐		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0.2	886
2月6日	四	香Q米飯	白米	糖醋咕咾肉	咕咾肉	麻辣魚蛋	黑豆干、魚蛋、胡蘿蔔	西芹炒魷魚	西芹、魷魚	青菜	珍珠紅茶	珍珠、紅茶		6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
2月7日	五	香Q米飯	白米	脆皮骨腿	骨腿	泡菜什錦	泡菜、菇類、高麗菜	肉燥滷蛋	絞肉、雞蛋	青菜	冬瓜排骨湯	冬瓜、排骨		6.5	2.9	2	3	0	0	858
2月11日	二	香Q米飯	白米	卡拉雞翅	雞翅	黑胡椒豬柳	洋蔥、菇類、豬柳	茶葉蛋*1	雞蛋	青菜	味噌豆腐湯	味噌、豆腐		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
2月12日	三	鹹豬肉炒飯	白米、鹹豬肉、洋蔥	糖醋咕咾肉	咕咾肉	蔥花吉拿棒	吉拿棒	蔥爆魷魚圈	洋蔥、魷魚圈	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋	水果	6.5	2.9	2.2	3	1	0	923
2月13日	四	香Q米飯	白米	紅燒骨腿	骨腿	紅燒肉角	蘿蔔、豬肉	玉米炒蛋	玉米、雞蛋	青菜	布丁紅茶	布丁、紅茶		6.5	2.8	2.3	3	0	0	858
2月14日	五	香Q米飯	白米	麻醬里肌	排骨	麻油雞	高麗菜、雞丁	花枝排*1	花枝排	青菜	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔、排骨		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0	854
2月15日	六	香Q米飯	白米	三杯雞	雞丁	番茄炒蛋	番茄、雞蛋、豆腐	米血炒甜不辣	米血、甜不辣	青菜	豬血湯	豬血		6.5	2.9	2	3	0	0	858
2月17日	一	香Q米飯	白米	香雞排	雞排	綜合什錦	包心白菜、肉片、鵝蛋	西芹炒魷魚	西芹、魷魚	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋		6.7	2.8	2	3	0	0	864
2月18日	二	香Q米飯	白米	鐵路排骨	排骨	咖哩魚蛋	馬鈴薯、魚蛋、胡蘿蔔	翅小腿*2	翅腿	青菜	酸菜鴨肉湯	太空鴨、酸菜		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
2月19日	三	什錦炒麵	麵、高麗菜、絞肉	唐揚雞	雞丁	蘋果麵包	蘋果麵包	客家小炒	豆干片、肉絲	青菜	筍絲肉羹湯	竹筍、肉羹	水果	6.7	2.8	2.1	2.9	1	0	922
2月20日	四	香Q米飯	白米	烤鴨	烤鴨	綜合滷味	白蘿蔔、魚豆腐、鑫鑫腸	紅絲滑蛋	紅蘿蔔、雞蛋	青菜	巧克力可可	可可		6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
2月21日	五	香Q米飯	白米	虱目魚排	虱目魚排	沙茶魷魚羹	筍絲、魷魚、肉羹	黃瓜香腸片	小黃瓜、香腸片	青菜	爆皮豆腐湯	爆皮、豆腐		6.5	2.9	2	3	0	0	858
2月22日	六	香Q米飯	白米	無骨雞米花	雞米花	蔥爆豬肉片	豬肉片、洋蔥	金門炒泡麵	泡麵、高麗菜	青菜	刺瓜排骨湯	刺瓜、排骨		6.5	2.9	2	3	0	0	858
2月24日	一	香Q米飯	白米	生鮮排骨	排骨	花瓜肉燥	油丁、絞肉	廠長茶葉蛋*1	雞蛋	青菜	高麗菜蛋花湯	高麗菜、雞蛋		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
2月25日	二	香Q米飯	白米	卡拉大雞腿	雞腿	筍乾扣肉	竹筍、豬肉	翡翠燒賣*1	燒賣、翡翠	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
2月26日	三	肉絲炒飯	白米、肉絲、洋蔥、玉米	紅燒排骨	排骨	麻油雞	高麗菜、雞丁	巧克力QQ	巧克力QQ	青菜	魚丸湯	魚丸	水果	6.7	2.9	2.1	2.9	1	0	930
2月27日	四	香Q米飯	白米	三杯雞	雞丁	香酥魚排	魚排	海帶滷鵝蛋	海帶、鵝蛋	青菜	布丁奶茶	布丁、奶茶		6.7	2.9	2.1	2.9	0	0	870
2月28日	五	228紀念日 放假日																		

雞： 12 豬： 8 魚： 2 鴨： 1 本廠採用國產豬 洽購專線:05-5866692