

114年2月午餐團膳菜單					正心廚房			供應：2/3-2/7寒輔 高一、高二 2/11-27高一、高二			*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
2/3	一	白飯	豬	馬鈴薯燒肉	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲/雞蛋	泡菜寬粉	寬粉/泡菜/包白菜	青菜	蘿蔔豆皮湯		6.4	2	2	0	0	2.3	761
2/4	二	地瓜飯	雞	大頭菜燜雞	豆乾片炒肉絲	豆干片/肉絲	麻油高麗菜	高麗菜/肉絲/麻油	青菜	蛋花丸子湯	水果	6.5	2	2.1	0	1	2.4	838
2/5	三	肉絲炒飯	豬	里肌肉排(炸)	海鮮丸	海鮮丸	杯子蛋糕	杯子蛋糕	青菜	刺瓜排骨湯		6.7	3	2	0	0	2.3	827
2/6	四	白飯	鴨	烤鴨	正心招牌蒸蛋	雞蛋	刺瓜炒肉絲	刺瓜/肉絲	青菜	洋芋蓮子排骨湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768
2/7	五	白飯	雞	香酥雞腿(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
2/11開學	二	五穀飯	豬	泡菜肉片	木須炒蛋	木耳/紅蘿蔔/雞蛋	手工牛蒡	牛蒡絲/肉漿	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	6.6	2	2.2	0	1	2.4	847
2/12元宵節	三	肉絲炒麵	雞	香酥雞排(炸)	花生米血糕	米血糕/花生粉	奶油餐包	奶油餐包	青菜	味噌豆腐湯		6.8	3	2	0	0	2.6	856
2/13	四	白飯	魚	香酥魚(炸)	豆輪燒肉	蘿蔔/豆輪/豬肉	香炒豆干絲	豆干絲/紅蘿蔔/肉絲	青菜	韭菜豬血湯		6.4	3	2	0	0	2.7	836
2/14	五	白飯	雞	麻油雞	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	高麗菜炒肉絲	高麗菜/蒜頭/肉絲	青菜	仙草凍甜湯		6.3	2	2	0	0	2.5	769
2/17	一	白飯	豬	豆干滷肉	玉米炒蛋	火腿/玉米/雞蛋	海帶根炒肉絲	海帶根/肉絲	青菜	冬菜冬粉湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768
2/18	二	燕麥飯	雞	鳳梨燜雞	綜合滷味	白蘿蔔/米血/豆干	脆筍炒肉絲	脆筍/肉絲	青菜	刺瓜排骨湯	水果	6.5	2	2	0	1	2.4	835
2/19	三	茄汁蛋炒飯	豬	鐵路大排	手工蝦捲	手工蝦捲	海綿蛋糕	海綿蛋糕	青菜	白菜蛋花湯		6.8	2.5	2	0	0	2.5	826
2/20	四	白飯	魚	香酥魚(炸)	梅干滷肉	梅干/豬肉	白菜燴獅子頭	包白菜/獅子頭	青菜	關東煮湯		6.4	3	2.2	0	0	2.4	818
2/21	五	白飯	蝦	蔥爆蝦 2隻/份	花瓜雞	花瓜/雞肉	高麗菜炒豆皮	高麗菜/蒜頭/豆皮	青菜	冬瓜西米露		6.4	2	2	0	0	2.5	776
2/24	一	白飯	豬	味噌肉片	正心招牌蒸蛋	雞蛋	客家小炒	豆干片/芹菜/肉絲	青菜	玉米濃湯		6.5	2	2.1	0	0	2.4	778
2/25	二	糙米飯	雞	香酥雞腿(炸)	豆腐滷肉	油豆腐/絞肉	肉末洋芋	馬鈴薯/紅蘿蔔	青菜	冬瓜蛤蠣排骨湯	水果	6.4	3	2	0	1	2.5	881
2/26	三	台式炒飯條	豬	港式肉排	清蒸肉圓	清蒸肉圓	蛋糕捲	蛋糕捲	青菜	海帶芽肉絲湯		6.9	2	2	0	0	2.3	796
2/27	四	白飯	雞	烤雞	油蔥丸肉燥	油蔥丸/絞肉	豆芽炒肉絲	豆芽菜/肉絲	青菜	酸菜白肉湯		6.5	2	2	0	0	2.4	775

豬 7

雞 7

魚 2

鴨 1

蝦 1

油炸次數：6次



每日飲食指南



猜謎：（猜食物）

Q1:白胖胖，四方方，一塊一塊擺桌上，
能做菜，能做湯，常常吃它有營養。

Q2:本來一大片，變成條條線，是線
不做衣，碗裡常常見。

Q3:麻屋子，紅帳子，裡面住個白胖子。