

114年2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	
2/3	一	白飯	雞	麻油雞	油蔥丸肉燥	油蔥丸/絞肉	韭菜炒豆芽菜	韭菜/豆芽菜/肉絲	青菜	筍片排骨湯		6.3	2	2	0	1	2.4	821	
2/4	二	白飯/炒飯	豬	蒜泥白肉	菜脯炒蛋	菜脯/雞蛋	海帶根炒肉絲	海帶根/肉絲	青菜	冬瓜西米露		6.4	3	2	0	0	2.4	813	
2/5	三	白飯	牛	紅燒牛肉	芹菜炒豆包	芹菜/豆包	蒲瓜炒肉絲	蒲瓜/肉絲	青菜	香菇雞湯		6.4	2	2.1	0	0	2.4	770.5	
2/6	四	地瓜飯	雞	栗子蒸雞	手工香腸(炸)	手工香腸	蒜炒菜豆	菜豆/蒜/肉絲	青菜	韭菜豬血湯	水果	6.3	2	2	0	0	2.4	761	
2/11開學	二	白飯/水餃	雞	香酥雞腿(炸)	蔥燒豆腐	豆腐/絞肉	塔香海茸	九層塔/海茸/肉絲	青菜	紅豆湯圓		6.3	2	2.2	0	0	2.3	758.5	
2/12元宵節	三	白飯	鴨	烤鴨	台式肉羹	包白菜/肉羹	螞蟻上樹	冬粉/高麗菜/肉絲	青菜	蘿蔔瓜仔雞湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768	
2/13	四	燕麥飯	雞	鹹水雞	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	麻辣鴨血	高麗菜/金針菇/鴨血	青菜	紫菜蛋花湯	水果	6.4	3	2	0	1	2.4	873	
2/14	五	白飯	豬	蜜汁肉丁	韓式部隊鍋	包白菜/綜合菇/年糕	正心招牌蒸蛋	雞蛋	青菜	關東煮湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768	
2/17	一	白飯	雞	烤雞	泰式打拋豬	絞肉/番茄/九層塔	脆筍炒肉絲	筍尾/肉絲	青菜	鳳梨苦瓜排骨湯		6.3	2	2	0	0	2.4	761	
2/18	二	白飯/炒飯	魚	香酥魚(炸)	大頭菜滷肉	大頭菜/豬肉	綜合火鍋	高麗菜/菇類/肉片	青菜	3Q甜湯		6.4	3	2	0	0	2.4	813	
2/19	三	白飯	牛	馬鈴薯燉牛肉	手工牛蒡	牛蒡絲/肉漿	刺瓜炒貢丸	大黃瓜/貢丸	青菜	洋芋蓮子排骨湯		6.4	2	2.2	0	0	2.4	773	
2/20	四	五穀飯	雞	香滷雞塊	木須炒蛋	木耳/紅蘿蔔/雞蛋	蠔油炒川耳	川耳/薑絲	青菜	冬瓜蛤蠣湯	水果	6.4	2	2	0	1	2.4	828	
2/21	五	白飯	豬	筍乾滷肉	日式關東煮	白蘿蔔/豆干	肉末洋芋	馬鈴薯/紅蘿蔔	青菜	酸菜白肉湯		6.4	3	2	0	1	2.4	873	
2/24	一	白飯	雞	冬瓜燒雞	紅燒獅子頭	包白菜/獅子頭	蒜炒高麗菜	高麗菜/紅蘿蔔絲/蒜	青菜	味噌豆腐湯		6.4	2	2	0	0	2.6	783	
2/25	二	白飯/麵線	鴨	薑母鴨	橙香豬柳	洋蔥/豬柳	香炒雙絲	豆干絲/海帶絲	青菜	愛玉山粉圓湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768	
2/26	三	白飯	蝦	枸杞蝦	花瓜雞	花瓜/雞肉	玉米炒蛋	火腿/玉米/雞蛋	青菜	蘿蔔排骨湯		6.5	2	2	0	0	2.5	782.5	

油炸次數：4次

豬 3
雞 7
魚 1
鴨 2
牛 2
蝦 1

