

正心中學 113年 3月午餐菜單- 供餐單位：味達香 (本菜單全部使用台灣豬肉)											營養師：楊金惠證書字號：009360				供應：				
日期	星期	主食	主菜	副菜一	內容物	副菜二	內容物	青菜	湯品	內容物	水果	總熱量 (kcal)	全穀根莖類/份	豆魚肉蛋類/份	低脂乳品類/份	蔬菜類/份	水果類/份	油脂堅果類/份	
3月3日	一	香Q米飯	魚 黃金蝦排炸	干丁肉燥	豆干丁30g絞肉20g	越式寬粉	寬粉10g胡蘿蔔5g豆芽菜	青菜	虱目魚丸湯	魚丸20g芹菜3g		857	6.6	3	0	1.4	0	3	
3月4日	二	香Q米飯	豬 日式涮涮肉	枸杞鮮蝦	鮮蝦	甘藍培根蛋	高麗菜30g培根10g雞蛋	青菜	古早味豆花	豆花20g	水果	899.5	6.3	3.1	0	1.6	1	2.8	
3月5日	三	夏威夷炒飯	雞 塔香腿丁	豬肉餡餅炸	豬肉餡餅	魚香嫩腐	豆腐40g豬絞肉20g辣椒青	青菜	薑絲海苗湯	海帶芽3g薑絲		843	6.5	3	0	1.3	0	2.9	
3月6日	四	香Q米飯	豬 鐵路排骨	蟬絲炒蛋	蟬絲20g胡蘿蔔5g洋蔥10g	田園咖哩	馬鈴薯20g胡蘿蔔5g洋蔥	青菜	酸辣湯	筍絲5g木耳5g豆腐5g豬		835.5	6.4	2.9	0	1.4	0	3	
3月7日	五	香Q米飯	雞 巴比Q雞翅	油腐燒肉	油豆腐30g絞肉20g	柴香關東煮	白蘿蔔30g玉米10g海帶結	青菜	玉米蛋花湯	玉米10g雞蛋10g		830	6.2	3.1	0	1.5	0	2.8	
2月8日	六	香Q米飯	豬 芝麻醬燒大排	酸菜麵腸	麵腸 酸菜	紅仁炒蛋	豆薯胡蘿蔔素豆仁雞蛋	青菜	竹筍肉絲湯	筍絲15g肉絲10g		827	6.1	3	0	1.6	0	3	
3月10日	一	香Q米飯	魚 蒲燒魚	玉米火腿蛋	玉米粒15g雞蛋20g胡蘿蔔	麻婆豆腐	豆腐40g豬絞肉20g辣椒青	青菜	當歸麵線湯	白蘿蔔10g蛤蜊/雞丁		830	6.3	3.1	0	1.4	0	2.7	
3月11日	二	香Q米飯	雞 左宗棠炒雞	黑干滷鮑菇	黑豆干20g米血20g杏鮑菇	春川炒年糕	大白菜40g胡蘿蔔10g年糕	青菜	雙色凍飲	仙草10g愛玉10g	水果	903.5	6.5	3	0	1.5	1	2.8	
3月12日	三	炸醬乾拌麵	豬 黑蜜大排	彈牙肉圓	肉圓	日式蒸蛋	雞蛋35g 魚板10g	青菜	鹹菜豬血湯	豬血15g鹹菜3g韭菜		821	6.4	2.8	0	1.3	0	2.9	
3月13日	四	香Q米飯	雞 脆皮雞腿炸	海帶干絲	海帶絲30g豆干絲20g胡蘿蔔	菜頭燒豬	白蘿蔔30g胡蘿蔔5g豬肉	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜15g肉絲10g		833.5	6.3	2.9	0	1.6	0	3	
3月14日	五	香Q米飯	豬 馬告鹹豬肉	彩繪炒蛋	魚板絲10g胡蘿蔔5g洋蔥	綜合鹹酥炸	米血15g小熟狗15g菜豆	青菜	菜頭貢丸湯	白蘿蔔10g貢丸15g		861.5	6.6	3	0	1.4	0	3.1	
3月15日	六	香Q米飯	雞 鐵鍋燉雞	鹽酥魷魚	魷魚/蝦餅	豆薯炒蛋	豆薯胡蘿蔔素豆仁雞蛋	青菜	冬瓜排骨湯	冬瓜20g排骨5g10g		860	6.5	3.1	0	1.5	0	3	
3月17日	一	香Q米飯	魚 樹子蒸魚	黃金魚蛋	馬鈴薯20g胡蘿蔔5g洋蔥	螞蟻上樹	冬粉10g胡蘿蔔5g高麗菜	青菜	蘿蔔玉穗湯	白蘿蔔10g玉米15g		830.5	6.6	2.8	0	1.3	0	2.8	
3月18日	二	香Q米飯	鴨 脆皮烤鴨	西紅柿嫩蛋	蕃茄15g豆腐15g雞蛋30g青	蔥爆干片炸	豆干35g胡蘿蔔5g洋蔥10g	青菜	布丁奶茶	布丁20g 奶茶	水果	875.5	6.1	3	0	1.5	1	2.8	
3月19日	三	日式烏龍麵	雞 普羅香草雞	杯子蛋糕	杯子蛋糕	鐵板炒肉	豬肉片15g豆干15g胡蘿蔔	青菜	小丸子湯	白蘿蔔10g蛤蜊/雞丁		821.5	6.5	2.8	0	1.4	0	2.7	
3月20日	四	香Q米飯	豬 廟口排骨酥炸	招牌蒸蛋	雞蛋35g 魚板10g	冰糖滷味	白蘿蔔30g海帶15g玉米	青菜	冬菜冬粉湯	冬粉10g冬菜		838	6.4	2.9	0	1.5	0	3	
3月21日	五	香Q米飯	雞 十三香雞翅	高麗菜炒蛋	高麗菜30g胡蘿蔔5g雞蛋	家常油腐	油豆腐40g胡蘿蔔10g洋蔥	青菜	香菇肉羹湯	筍絲10g肉羹10g胡蘿蔔5g		837	6.3	3.1	0	1.5	0	2.8	
3月24日	一	香Q米飯	魚 虱目魚排炸	洋蔥滑蛋	洋蔥30g紅蘿蔔5g雞蛋30g	馬鈴薯燉肉	馬鈴薯30g胡蘿蔔5g豬肉	青菜	米粉湯	白蘿蔔10g蛤蜊/雞丁		867	6.6	3.1	0	1.5	0	3	
3月25日	二	香Q米飯	雞 三杯炒雞	芙蓉燒細腐	細腐45g洋蔥20g	細嫩水炊蛋	雞蛋35g 魚板10g	青菜	冬瓜QQ	粉圓15g冬瓜塊	水果	868.5	6.1	3	0	1.4	1	2.7	
3月26日	三	泡菜燒肉飯	豬 沙茶肉片	奶香餐包	餐包	關東煮	白蘿蔔30g玉米10g海帶結	青菜	土瓶雞湯	白蘿蔔10g胡蘿蔔1g雞丁		828.5	6.5	2.8	0	1.5	0	2.8	
3月27日	四	香Q米飯	雞 炙烤雞排	茄汁肉醬	蕃茄10g洋蔥15g豆腐20g豬柳葉魚	回鍋干片	豆干35g胡蘿蔔5g洋蔥10g	青菜	玉米濃湯	馬鈴薯5g玉米粒5g胡蘿蔔		827.5	6.2	3.1	0	1.4	0	2.8	
3月28日	五	香Q米飯	豬 蔥爆豬柳	柳葉魚(大)炸	柳葉魚	酸甜豆腐	油豆腐40g彩椒10g洋蔥	青菜	日式味噌湯	海帶芽3g味噌		836	6.3	3	0	1.4	0	3	
3月29日	六	香Q米飯	雞 鹽酥雞炸	蘿蔔烘肉	白蘿蔔 肉丁	蔬菜炒蛋	高麗菜30g培根10g 雞蛋	青菜	芹香魚丸湯	魚丸20g芹菜3g		819.5	6.1	2.9	0	1.6	0	3	
3月31日	一	香Q米飯	魚 黃金魚排炸	魚香嫩腐	豆腐40g豬絞肉20g辣椒青	紅仁炒蛋	胡蘿蔔40g雞蛋30g	青菜	肉羹麵線糊	紅麵線10g筍絲10g肉羹5g		838.5	6.4	3	0	1.4	0	2.9	
	豬	8		鴨1															
	雞	10	炸	主6副4															
	海	主5/副4																	