

| 114年3月午餐團膳菜單 |    |       |            | 正心廚房   |             |         |            | 供應：誠意樓西側、修身樓 |         |    | *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  |
| 3/3          | 一  | 白飯    | 豬 馬鈴薯燒肉    | 紅蘿蔔炒蛋  | 紅蘿蔔絲/雞蛋     | 泡菜冬粉    | 冬粉/泡菜/包白菜  | 青菜           | 蘿蔔豆皮湯   |    | 6.4          | 2        | 2   | 0   | 0   | 2.3   | 761 |
| 3/4          | 二  | 地瓜飯   | 雞 麻油雞      | 豆干片炒肉絲 | 豆干片/肉絲      | 高麗菜炒金針菇 | 高麗菜/金針菇/肉絲 | 青菜           | 蛋花丸子湯   | 水果 | 6.5          | 2        | 2.1 | 0   | 1   | 2.4   | 838 |
| 3/5          | 三  | 火腿蛋炒飯 | 豬 里肌肉排(炸)  | 黃金蛋捲   | 黃金蛋捲        | 杯子蛋糕    | 杯子蛋糕       | 青菜           | 刺瓜排骨湯   |    | 6.7          | 3        | 2   | 0   | 0   | 2.3   | 827 |
| 3/6          | 四  | 白飯    | 鴨 烤鴨       | 滷蛋肉燥   | 滷蛋/絞肉       | 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 |
| 3/7          | 五  | 白飯    | 雞 香酥雞腿(炸)  | 雙色豆腐   | 豆腐/豬血/絞肉    | 韭菜炒豆芽   | 韭菜/豆芽菜     | 青菜           | 3Q甜湯    |    | 6.6          | 3        | 2   | 0   | 0   | 2.4   | 827 |
| 3/10         | 一  | 白飯    | 雞 鹹水雞      | 木須炒蛋   | 木耳/紅蘿蔔/雞蛋   | 手工牛蒡    | 牛蒡絲/肉漿     | 青菜           | 紫菜湯     |    | 6.6          | 2        | 2   | 0   | 0   | 2.4   | 782 |
| 3/11         | 二  | 五穀飯   | 豬 泡菜肉片     | 綜合滷味   | 白蘿蔔/米血/豆干   | 脆筍炒肉絲   | 脆筍/肉絲      | 青菜           | 冬菜冬粉湯   | 水果 | 6.6          | 2        | 2.2 | 0   | 1   | 2.4   | 847 |
| 3/12         | 三  | 肉絲炒麵  | 雞 香酥雞排(炸)  | 手工蝦捲   | 手工蝦捲        | 奶油餐包    | 奶油餐包       | 青菜           | 味噌豆腐湯   |    | 6.8          | 3        | 2   | 0   | 0   | 2.6   | 856 |
| 3/13         | 四  | 白飯    | 魚 香酥魚(炸)   | 蘿蔔燒肉   | 蘿蔔/豆輪/豬肉    | 香炒雙絲    | 豆干絲/海帶絲/肉絲 | 青菜           | 韭菜豬血湯   |    | 6.4          | 3        | 2   | 0   | 0   | 2.7   | 836 |
| 3/14         | 五  | 白飯    | 雞 大頭菜燜雞    | 正心招牌蒸蛋 | 雞蛋          | 高麗菜炒肉絲  | 高麗菜/蒜頭/肉絲  | 青菜           | 珍珠可可    |    | 6.3          | 2        | 2   | 0   | 0   | 2.5   | 769 |
| 3/17         | 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           | 大頭菜排骨湯  |    | 6.4          | 2        | 2   | 0   | 0   | 2.4   | 768 |
| 3/18         | 二  | 燕麥飯   | 魚 糖醋魚(炸)   | 花瓜雞    | 花瓜/雞肉       | 沙茶豆干片   | 豆干片/肉絲     | 青菜           | 南瓜濃湯    | 水果 | 6.5          | 3        | 2   | 0   | 1   | 2.4   | 880 |
| 3/19第一次定期評量  | 三  | 肉絲炒飯  | 豬 鐵路大排     | 麻油米血   | 米血/薑/枸杞     | 海綿蛋糕    | 海綿蛋糕       | 青菜           | 刺瓜貢丸湯   |    | 6.8          | 2.5      | 2   | 0   | 0   | 2.5   | 826 |
| 3/20第一次定期評量  | 四  | 白飯    | 雞 香酥雞腿(炸)  | 咖哩馬鈴薯  | 馬鈴薯/紅蘿蔔/絞肉  | 螞蟻上樹    | 冬粉/高麗菜/肉絲  | 青菜           | 關東煮湯    |    | 6.4          | 3        | 2.2 | 0   | 0   | 2.4   | 818 |
| 3/21第一次定期評量  | 五  | 白飯    | 蝦 蔥爆蝦 2隻/份 | 筍乾滷肉   | 筍乾/豬肉       | 白菜燴獅子頭  | 包白菜/獅子頭    | 青菜           | 紅豆湯圓    |    | 6.4          | 2        | 2   | 0   | 0   | 2.5   | 776 |
| 3/24         | 一  | 白飯    | 豬 味噌肉片     | 九層塔花枝丸 | 九層塔花枝丸 2顆/份 | 高麗菜炒豆皮  | 高麗菜/蒜頭/豆皮  | 青菜           | 白菜蛋花湯   |    | 6.5          | 2        | 2.1 | 0   | 0   | 2.4   | 778 |
| 3/25         | 二  | 糙米飯   | 雞 鳳梨燜雞     | 豆腐滷肉   | 豆腐/絞肉       | 豆芽炒肉絲   | 豆芽菜/肉絲     | 青菜           | 冬瓜蛤蠣排骨湯 | 水果 | 6.4          | 2        | 2   | 0   | 1   | 2.5   | 836 |
| 3/26         | 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          | 2.5      | 2   | 0   | 0   | 2.3   | 818 |
| 3/27         | 四  | 白飯    | 雞 烤雞       | 油蔥丸肉燥  | 油蔥丸/絞肉      | 肉末洋芋    | 馬鈴薯/紅蘿蔔    | 青菜           | 酸菜白肉湯   |    | 6.5          | 2        | 2   | 0   | 0   | 2.4   | 775 |
| 3/28         | 五  | 白飯    | 豬 梅干滷肉     | 正心招牌蒸蛋 | 雞蛋          | 蠔油炒川耳   | 川耳/薑絲      | 青菜           | 冬瓜西米露   |    | 6.9          | 2        | 2   | 0   | 0   | 2.3   | 796 |
| 3/31         | 一  | 白飯    | 魚 香酥魚(炸)   | 台式肉羹   | 包白菜/肉羹/筍絲   | 花瓜絞肉    | 花瓜/豆乾丁/絞肉  | 青菜           | 柴魚油豆腐湯  |    | 6.5          | 3        | 2   | 0   | 0   | 2.4   | 820 |

豬 8  
 雞 8  
 魚 3  
 鴨 1  
 蝦 1  
 油炸次數：7次



每日飲食指南