

114年3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
3/3	一	白飯	雞	鹹水雞	油蔥九肉燥	油蔥九/絞肉	豆芽菜炒水蓮	豆芽菜/水蓮/肉絲	青菜	冬瓜蛤蠣湯		6.3	2	2	0	1	2.4	821
3/4	二	白飯/炒麵	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	紅豆湯圓湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768
3/5	三	白飯	牛	蘿蔔燉牛肉	芹菜炒豆包	芹菜/豆包	蒲瓜炒肉絲	蒲瓜/肉絲	青菜	筍片排骨湯		6.4	2	2.1	0	0	2.4	770.5
3/6	四	地瓜飯	雞	咖哩雞	手工香腸	手工香腸	香炒雙絲	豆干絲/海帶絲	青菜	韭菜豬血湯	水果	6.3	2	2	0	0	2.4	761
3/7	五	白飯	魚	香酥魚(炸)	大頭菜燒肉	大頭菜/豬肉	白菜炒豆皮	包白菜/豆皮	青菜	蘿蔔排骨湯		6.3	3	2	0	0	2.5	813.5
3/10	一	白飯	豬	筍乾滷肉	麻辣鴨血	高麗菜/金針菇/鴨血	九層塔花枝丸	九層塔花枝丸 2顆/份	青菜	玉米濃湯		6.3	2	2	0	0	2.5	768.5
3/11	二	白飯/炒飯	雞	香酥雞腿(炸)	鵪鶉蛋肉燥	鵪鶉蛋/絞肉	刺瓜炒肉絲	大黃瓜/肉絲	青菜	冬瓜西米露		6.3	3	2.2	0	0	2.3	803.5
3/12	三	白飯	豬	梅干扣肉	正心招牌蒸蛋	雞蛋	豆干片炒肉絲	豆干片/肉絲	青菜	蘿蔔瓜仔雞湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768
3/13	四	燕麥飯	雞	烤雞	韓式部隊鍋	包白菜/綜合菇/年糕	塔香海茸	九層塔/海茸/肉絲	青菜	白菜蛋花湯	水果	6.4	2	2	0	1	2.4	828
3/14	五	白飯	豬	蜜汁肉丁	紅燒獅子頭	包白菜/獅子頭	肉末洋芋	馬鈴薯/紅蘿蔔	青菜	關東煮湯		6.4	2.5	2	0	0	2.4	790.5
3/17	一	白飯	雞	香酥雞塊(炸)	台式肉羹	包白菜/肉羹	蠔油炒川耳	川耳/薑絲	青菜	味噌豆腐湯		6.3	2	2	0	0	2.4	761
3/18	二	白飯/水餃	牛	紅燒牛肉	手工蝦捲	手工蝦捲	綜合火鍋	高麗菜/菇類/肉片	青菜	3Q甜湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768
3/19第一次定期評量	三	白飯	鴨	烤鴨	鳳梨燜雞	鳳梨/雞肉	豆腐滷肉	豆腐/絞肉	青菜	洋芋蓮子排骨湯		6.4	3	2.2	0	0	2.4	818
3/20第一次定期評量	四	五穀飯	豬	馬鈴薯燒肉	木須炒蛋	木耳/紅蘿蔔/雞蛋	螞蟻上樹	冬粉/高麗菜/肉絲	青菜	酸菜白肉湯	水果	6.4	2	2	0	1	2.4	828
3/24	一	白飯	雞	花瓜雞	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	脆筍炒肉絲	筍尾/肉絲	青菜	蘿蔔排骨湯		6.4	2	2	0	0	2.6	783
3/25	二	白飯/麵線	鴨	薑母鴨	橙香豬柳	洋蔥/豬柳	日式關東煮	白蘿蔔/豆干/黑輪	青菜	仙草凍甜湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768
3/26	三	白飯	蝦	枸杞蝦	香滷雞塊	雞塊	蒜炒高麗菜	高麗菜/紅蘿蔔絲/蒜	青菜	柴魚油豆腐湯		6.5	2	2	0	0	2.5	782.5
3/27	四	糙米飯	豬	泡菜豬柳	洋蔥炒蛋	洋蔥/雞蛋	手工牛蒡片	牛蒡絲/肉漿	青菜	香菇雞湯	水果	6.4	2	2	0	0	2.4	768
3/28	五	白飯	雞	麻油雞	咖哩馬鈴薯	馬鈴薯/紅蘿蔔/魚蛋	刺瓜炒貢丸	刺瓜/貢丸	青菜	南瓜濃湯		6.4	2	2	0	0	2.5	775.5
3/31	一	白飯	豬	梅干扣肉	三杯魷魚	魷魚/小黃瓜	白菜燴麵筋	白菜/紅蘿蔔/麵筋	青菜	鳳梨苦瓜雞湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768

油炸次數：4次

豬 7
雞 7
魚 1
鴨 2
牛 2
蝦 1



每日飲食指南