

正心中學

114年04月

午餐(葷食)團膳菜單

供餐單位：助民

供應：誠意樓、修身樓

日期	星期	主食	內容物	主菜	內容物	副菜一	內容物	副菜二	內容物	青菜	湯品	內容物	水果	全蛋類 / 份	蛋豆魚肉類 / 份	蔬菜類 / 份	油脂類 / 份	水果類 / 份	奶類 / 份	總熱量
4月1日	二	香Q米飯	白米	沙茶排骨	排骨	麻油雞	高麗菜、雞丁	鴿蛋滷油豆腐	油豆腐、鴿蛋	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋	水果	6.7	2.9	2	2.7	1	0.2	942
4月2日	三	古早味炒麵	麵、胡蘿蔔、高麗菜、絞肉	卡拉大雞腿	大雞腿	蘋果麵包	蘋果麵包	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔、雞蛋	青菜	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉		6.5	2.9	2.2	3	0	0	863
4月3日	四																			
4月4日	五																			
4月7日	一	香Q米飯	白米	蔥爆鹹豬肉	鹹豬肉、洋蔥	綜合什錦	包心白菜、胡蘿蔔、北海翅、鴿蛋	虱目魚排	虱目魚排	青菜	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐		6.7	2.8	2	3	0	0	864
4月8日	二	香Q米飯	白米	香雞排	雞排	梅干扣肉	竹筍、豬肉	滷味黑輪*1	黑輪	青菜	蘿蔔湯	白蘿蔔、九子	水果	6.7	2.9	2	2.7	1	0	918
4月9日	三	什錦炒飯	白米、胡蘿蔔、火腿、玉米	金喜排骨	排骨	咖哩雞	馬鈴薯、胡蘿蔔、雞丁	茶葉蛋	雞蛋	青菜	筍絲肉羹湯	肉羹、竹筍		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
4月10日	四	香Q米飯	白米	檸檬雞翅	雞翅	豆干滷鴿蛋	豆干、紅K、鴿蛋、玉米塊、海帶	蔥炒魷魚圈	洋蔥、魷魚圈	青菜	仙草凍奶茶	仙草凍、奶茶		6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
4月11日	五	香Q米飯	白米	北平烤鴨	烤鴨	瓜仔肉	豬絞肉、油豆腐、洋蔥	玉米炒蛋	玉米、雞蛋	青菜	鴨肉麵線湯	鴨肉、麵線		6.5	2.9	2	3	0	0	858
4月12日	六	香Q米飯	白米	清蒸魚丁	魚丁	番茄炒蛋	番茄、雞蛋	脆皮蝦排	蝦排	青菜	豬血湯	豬些		6.7	2.8	2	3	0	0	864
4月14日	一	香Q米飯	白米	蒜味大排	大排	紅燒肉羹	肉羹、紅K、白蘿蔔	椒鹽翅腿*2	翅腿	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
4月15日	二	肉絲炒飯	白米、肉絲、洋蔥	卡拉雞翅			雞翅	青菜			酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉	水果	6.7	2.9	2	2.7	1	0	918
4月16日	三	主廚炒麵	麵、胡蘿蔔、高麗菜、絞肉	糖醋咕咾肉(約3個)	咕咾肉	奶酥餐包	奶酥餐包	包心菜炒菇	包心菜、菇類	青菜	筍片豆腐湯	竹筍、豆腐		6.7	2.9	2.1	2.9	0	0	870
4月17日	四	香Q米飯	白米	五香滷雞排	雞排	洋蔥豬柳	洋蔥、菇類、紅K、豬柳	花枝排*1	花枝排	青菜	檸檬山粉圓	檸檬、山粉圓		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0	854
4月18日	五	香Q米飯	白米	御膳大排骨	排骨	廟口魷魚羹	筍絲、魷魚、肉羹	蔥香吉拿棒*1	吉拿棒	青菜	金針菇蛋花湯	金針菇、雞蛋		6.5	2.9	2	3	0	0	858
4月21日	一	香Q米飯	白米	香酥大雞排	雞排	油丁肉燥	豬絞肉、油豆腐	日式蒸蛋	柴魚片、雞蛋	青菜	筍片豆腐湯	竹筍、豆腐		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
4月22日	二	香Q米飯	白米	紅燒排骨	排骨	咖哩雞	馬鈴薯、胡蘿蔔、雞丁	黃瓜香腸片	小黃瓜、香腸片	青菜	當歸麵線湯	當歸、麵線湯	水果	6.7	2.9	2	2.9	1	0	927
4月23日	三	招牌炒飯	白米、胡蘿蔔、火腿、玉米	無骨雞米花(約3個)	雞米花	泡菜什錦	泡菜、菇類、鴿蛋	巧克力QQ球	QQ球	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.7	2.8	2.3	2.8	0	0	863
4月24日	四	香Q米飯	白米	蔥爆鹹豬肉	洋蔥、鹹豬肉	雙色豆腐	竹筍、豆腐、豬血	茶葉蛋*1	雞蛋	青菜	冬瓜地瓜圓	冬瓜茶、地瓜圓		6.7	2.9	2	3	0	0	872
4月25日	五	香Q米飯	白米	吮指烤雞(約3個)	烤雞	筍乾燒肉	竹筍、豬肉	肉燥油豆腐*1	絞肉、油豆腐	青菜	爆皮蘿蔔湯	爆皮、蘿蔔		6.7	2.9	2	2.7	0	0.2	882
4月26日	六	香Q米飯	白米	唐揚雞	雞丁	泡菜肉片	泡菜、肉片	蔥炒花枝圈	洋蔥、花枝圈	青菜	高麗菜蛋花湯	豆腐		6.7	2.8	2	3	0	0	864
4月28日	一	香Q米飯	白米	沙茶大排骨	排骨	綜合滷味	白蘿蔔、魚豆腐、杏鮑菇、貢丸	玉米火腿蛋	玉米、火腿、雞蛋	青菜	味噌豆腐湯	高麗菜、雞蛋		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
4月29日	二	香Q米飯	白米	燒烤檸檬雞翅	雞翅	瓜仔肉	豬絞肉、油豆腐、洋蔥	包心菜燴貢丸*1	包心菜、貢丸、紅K	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋	水果	6.7	2.9	2.1	3	1	0	934
4月30日	三	義大利麵	麵、胡蘿蔔、絞肉、玉米	糖醋咕咾肉(約3個)	咕咾肉	沙茶魷魚	魷魚	巧克力特調麵包	巧克力特調麵包	青菜	冬瓜排骨湯	冬瓜、排骨		6.7	2.9	2	2.9	0	0	867

雞：10 豬：10 鴨：1 魚：3 炸：8 本廠採用國產豬 洽購專線：05-5866692