

正心中學 113年 4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：聖心樓2-4樓				
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	油脂聖果類/份
4月1日	二	香Q米飯	豬 厚切椒鹽豬柳	越式寬粉	寬粉10g胡蘿蔔5g 豆芽菜30g肉片10g 九層塔	糖醋四分干	四分干45g	青菜	梅子凍飲	愛玉20g梅子綠茶	水果	910	6.5	3	0	1.4	1	3
4月2日	三	香腸蛋炒飯	雞 蔥油燒雞	水煎包	水煎包	爆香豬肉鍋	大白菜30g豆腐10g 豬肉片20g	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜15g肉絲10g		858	6.6	3.1	0	1.5	0	2.8
4月3日	四	放假																
4月4日	五	放假																
4月7日	一	香Q米飯	魚 樹子蒸魚	冰糖滷味	白蘿蔔30g海帶15g 玉米15g黑輪5g	奶香馬鈴薯	馬鈴薯 胡蘿蔔洋蔥	青菜	浮水魚丸湯	魚丸20g芹菜3g		838.5	6.6	2.9	0	1.5	0	2.7
4月8日	二	香Q米飯	雞 燒烤雞腿排	蟹肉棒炒蛋	蟳絲20g胡蘿蔔5g 洋蔥10g雞蛋20g	五味醬豆腐	豆腐40g豬絞肉20g 辣椒青蔥	青菜	九份芋圓	芋圓10g 地瓜圓10g	水果	887	6.3	3	0	1.4	1	2.8
4月9日	三	義大利筆管麵	豬 蜜汁里肌	奶香麵包卷	麵包卷	招牌布丁蒸蛋	雞蛋35g 魚板10g	青菜	日式大醬湯	豆腐20g味噌		828	6.5	2.8	0	1.3	0	2.9
4月10日	四	香Q米飯	雞 塔香鉢鉢雞	當歸鮮蝦	蝦子	洋芋燒肉	馬鈴薯35g胡蘿蔔5g 芋頭5g肉羹	青菜	蔬菜蛋花湯	蔬菜20g雞蛋5g		840.5	6.6	2.9	0	1.4	0	2.8
4月11日	五	香Q米飯	豬 蒜泥白肉	烏龍滷蛋	雞蛋55g	魷魚酥拼盤 炸	甜不辣15g米血15g 魷魚15g小熱狗	青菜	菜頭貢丸湯	白蘿蔔10g貢丸15g		833.5	6.3	3	0	1.3	0	3
4月12日	六	香Q米飯	雞 無骨香雞排 炸	絞肉粉絲煲	冬粉10g胡蘿蔔5g 高麗菜25g絞肉10g	豆薯炒蛋	豆薯胡蘿蔔青豆仁雞蛋	青菜	冬瓜排骨湯	冬瓜20g排骨酥10g		842.5	6.5	2.9	0	1.4	0	3
4月14日	一	香Q米飯	魚 黃金大蝦排 炸	韓式部隊鍋	大白菜40g胡蘿蔔10g年糕20g	蔥酥肉燥麵	蒸煮麵15g胡蘿蔔5g 高麗菜20g絞肉15g	青菜	紫菜蛋花湯	雞蛋10g紫菜3g		842.5	6.6	2.8	0	1.6	0	2.9
4月15日	二	肉絲炒飯	豬 懷舊大排					青菜	港式凍檸茶	愛玉20g檸檬紅茶	水果	897	6.3	3.1	0	1.5	1	2.8
4月16日	三	日式親子丼	雞 洋蔥雞柳	蜂蜜蛋糕	蜂蜜蛋糕	柴香關東煮	白蘿蔔30g玉米10g 海帶結15g	青菜	青菜豆腐湯	青菜15g豆腐15g		826.5	6.5	2.8	0	1.6	0	2.7
4月17日	四	香Q米飯	豬 客家鹹豬肉	府城蝦卷 炸	蝦捲30g	日式蒸蛋	雞蛋35g 魚板10g	青菜	酸辣湯	筍絲5g木耳5g豆腐5g豬		826	6.3	2.9	0	1.3	0	3
4月18日	五	香Q米飯	雞 鐵鍋燉雞	豆瓣豆腐煲	豆腐40g豬絞肉20g 辣椒青蔥	番麥炒蛋	玉米粒15g雞蛋30g 胡蘿蔔10g	青菜	冬菜冬粉湯	冬粉10g冬菜		838.5	6.4	3	0	1.4	0	2.9
4月21日	一	香Q米飯	魚 蒲燒魚	螞蟻上樹	冬粉10g胡蘿蔔5g 高麗菜25g絞肉10g	洋蔥滑蛋	洋蔥30g紅蘿蔔5g雞蛋30g	青菜	昆布味噌湯	海帶芽3g味噌		831.5	6.5	2.9	0	1.5	0	2.7
4月22日	二	香Q米飯	雞 蠔油鳳翅	波隆那肉醬	蕃茄10g洋蔥15g豆腐20g豬絞肉10g	日式小火鍋	白蘿蔔 玉米 凍豆腐 魚卵卷	青菜	八冰椰果綠	椰果20g綠茶	水果	892	6.3	3	0	1.6	1	2.8
4月23日	三	印尼沙嗲麵	豬 吉野家燒肉	杯子蛋糕	杯子蛋糕	高麗培根蛋	高麗菜30g培根10g 雞蛋30G	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜15g肉絲10g		828.5	6.6	2.8	0	1.4	0	2.7
4月24日	四	香Q米飯	雞 麥脆炸雞腿 炸	黃金魚蛋	馬鈴薯20g胡蘿蔔5g洋蔥10g魚蛋15g	糖醋嫩腐	油豆腐40g彩椒10g 洋蔥15g	青菜	玉米蛋花湯	玉米10g雞蛋10g		859.5	6.5	3.1	0	1.3	0	3.1
4月25日	五	香Q米飯	鴨 脆皮烤鴨	八寶干丁	豆干30g筍丁20g毛豆仁10g豬絞肉10g	彩繪蒸蛋	雞蛋35g 魚板10g	青菜	芹香貢丸湯	貢丸20g		827	6.3	3	0	1.4	0	2.8
4月26日	六	香Q米飯	雞 醬爆腿丁	鹽酥魷魚 炸	魷魚/蝦餅	紅仁炒蛋	胡蘿蔔 雞蛋	青菜	鮮筍肉絲湯	竹筍 肉絲		812	6.1	2.9	0	1.3	0	3
4月28日	一	香Q米飯	雞 獵人燉雞	蒜酥豆腐	豆腐45g蒜頭青蔥	蘿蔔燉肉	白蘿蔔30g胡蘿蔔5g 豬肉丁20g	青菜	韭香米粉湯	米粉10g韭菜		833.5	6.2	3	0	1.4	0	3.1
4月29日	二	香Q米飯	豬 黑胡椒豬柳	柳葉魚(大) 炸	柳葉魚	玉米火腿蛋	玉米粒15g雞蛋20g 胡蘿蔔10g火腿丁5g	青菜	麥香粉粿冰	粉粿5g粉圓10g麥仔茶	水果	901	6.3	3.1	0	1.3	1	3
4月30日	三	鹹豬肉炒飯	魚 虱目魚排 炸	黑糖銀絲卷	銀絲卷	沙嗲鮑菇黑干	黑豆干25g杏鮑菇20g	青菜	海鮮濃湯	馬鈴薯5g玉米粒5g胡蘿		838	6.5	2.9	0	1.4	0	2.9
	豬	7		鴨1														
	雞	10	炸	主5副4														
	海	主4/副4																