

114年4月午餐團膳菜單					正心廚房			供應：齊家樓			*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	
4/1	二	白飯	鴨	烤鴨	滷蛋肉燥	滷蛋/肉燥	韭菜炒豆芽	豆芽菜/韭菜/肉絲	青菜	刺瓜排骨湯	水果	6.4	2	2	0	0	2.3	761	
4/2	三	火腿蛋炒飯	豬	肉排(炸)	黃金蛋捲	黃金蛋捲	杯子蛋糕	杯子蛋糕	青菜	蘿蔔豆皮湯		6.7	3	2	0	0	2.3	827	
4/3	四	清明兒童連假ㄟ(^_~)ㄟ 																	
4/4	五																		
4/7	一	白飯	雞	大頭菜燜雞	蕃茄炒蛋	蕃茄/雞蛋	海茸炒肉絲	海茸/肉絲/蒜	青菜	冬菜冬粉湯		6.6	2	2	0	0	2.4	782	
4/8	二	燕麥飯	豬	泡菜肉片	客家小炒	芹菜/豆干/肉絲	香滷滷蛋	滷蛋	青菜	蘿蔔雞湯	水果	6.6	2	2.2	0	1	2.4	847	
4/9	三	肉絲炒麵	雞	香酥雞排(炸)	好運福袋	魚蛋/豆皮	奶油餐包	奶油餐包	青菜	味噌豆腐湯		6.8	3	2	0	0	2.6	856	
4/10	四	白飯	魚	香酥魚(炸)	蘿蔔燒肉	蘿蔔/豆輪/豬肉	手工牛蒡	牛蒡絲/肉漿	青菜	韭菜豬血湯		6.4	3	2	0	0	2.7	836	
4/11	五	白飯	雞	鹹水雞	正心招牌蒸蛋	雞蛋	肉末洋芋	馬鈴薯/紅蘿蔔	青菜	珍珠奶茶		6.3	2	2	0	0	2.5	769	
4/14	一	白飯	雞	咖哩雞	玉米炒蛋	火腿/紅蘿蔔/雞蛋	干絲炒豆芽	豆干絲/豆芽菜/肉絲	青菜	紫菜肉絲湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768	
4/15惜福餐	二	肉絲炒飯	豬	里肌肉排(炸)	♥♥「需求減半、愛心陪伴」、「簡樸、分享」、「感恩、惜福、再造福」♥♥				青菜	南瓜濃湯	水果	6.4	2.5	2	0	0	2.5	798	
4/16	三	台式炒粿條	雞	燒烤雞腿	海鮮丸	海鮮丸	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	
4/17	四	白飯	魚	香酥魚(炸) 	筍乾滷肉	筍乾/豬肉	海帶根炒肉絲	海帶根/肉絲	青菜	關東煮湯		6.4	3	2.2	0	0	2.4	818	
4/18	五	白飯	蝦	蔥爆蝦 2隻/份 	鳳梨燜雞	切塊鳳梨/骨髓丁	洋蔥炒蛋	洋蔥/雞蛋	青菜	仙草凍甜湯		6.4	2	2	0	0	2.5	776	
4/21	一	白飯	豬	味噌肉片	高麗菜炒菇	高麗菜/蒜頭/鴻喜菇	手工蝦捲	手工蝦捲	青菜	蛋花丸子湯		6.5	2	2.1	0	0	2.4	778	
4/22	二	五穀飯	雞	栗子雞	綜合滷味	白蘿蔔/米血/豆干	正心招牌蒸蛋	雞蛋	青菜	冬瓜蛤蠣排骨湯	水果	6.4	2	2	0	1	2.5	836	
4/23	三	茄汁蛋炒飯	豬	港式肉排	燒賣	蟹黃燒賣	蛋糕捲	蛋糕捲	青菜	海帶芽肉絲湯 		6.9	2.5	2	0	0	2.3	818	
4/24	四	白飯	魚	土魷魚(炸)	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲/雞蛋	台式肉羹	包白菜/肉羹/筍絲	青菜	大頭菜排骨湯		6.5	2	2	0	0	2.4	775	
4/25	五	白飯	雞	烤雞	雙色豆腐	豆腐/豬血/絞肉	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	
4/28	一	白飯	豬	梅干滷肉	豆干片炒肉絲	豆干片/肉絲	泡菜炒寬粉	泡菜/寬粉	青菜	白菜蛋花湯		6.5	2	2.1	0	0	2.4	778	
4/29	二	糙米飯	雞	香酥雞腿(炸) 	油蔥丸肉燥	油蔥丸/絞肉	脆筍炒肉絲	脆筍/肉絲	青菜	洋芋蓮子排骨湯	水果	6.4	2	2	0	1	2.5	836	
4/30	三	高麗菜炒麵	豬	鐵路大排	清蒸肉圓	清蒸肉圓	銅鑼燒	銅鑼燒	青菜	大頭菜豆皮湯		6.9	2.5	2	0	0	2.3	818	

豬 7

油炸次數：7次

雞 8

魚 3

鴨 1

蝦 1



每日飲食指南