

114年4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	
4/1	二	白飯/水餃	雞	燒烤雞腿	芹菜炒豆包	芹菜/豆包	海帶根炒肉絲	海帶根/肉絲	青菜	仙草凍甜湯		6.3	2	2	0	0	2.4	761	
清明兒童連假(ㄟ^o^ㄟ)																			
4/7	一	白飯	豬	豆干滷肉	黃金蛋捲	黃金蛋捲	韭菜炒豆芽菜	韭菜/豆芽菜/肉絲	青菜	筍片排骨湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768	
4/8	二	白飯/炒飯	雞	咖哩雞	菜脯炒蛋	菜脯/雞蛋	香炒雙絲	豆干絲/海帶絲	青菜	百香果愛玉甜湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768	
4/9	三	白飯	牛	蘿蔔燉牛肉	油腐炒川耳	油豆腐/川耳	脆筍炒肉絲	脆筍/肉絲	青菜	香菇雞湯		6.4	2	2.1	0	0	2.4	770.5	
4/10	四	地瓜飯	雞	香滷雞塊	手工香腸	手工香腸	刺瓜炒肉絲	大黃瓜/肉絲	青菜	柴魚油豆腐湯	水果	6.3	2	2	0	1	2.4	821	
4/11	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	
4/14	一	白飯	豬	梅干滷肉	麻辣鴨血	高麗菜/金針菇/鴨血	綜合丸	九層塔花枝丸*1+芋丸*1/份	青菜	蘿蔔瓜仔雞湯		6.3	2	2	0	0	2.5	768.5	
4/15	二	白飯/炒麵	雞	烤雞	正心招牌蒸蛋	雞蛋	蒲瓜炒肉絲	蒲瓜/肉絲	青菜	綠豆番薯甜湯		6.3	2	2.2	0	0	2.3	758.5	
4/16	三	白飯	豬	味噌肉片	三杯魷魚	魷魚/小黃瓜	蠔油炒川耳	川耳/薑絲	青菜	韭菜豬血湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768	
4/17	四	燕麥飯	雞	香酥雞塊(炸)	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	豆干片炒肉絲	豆干片/肉絲	青菜	白菜蛋花湯	水果	6.4	3	2	0	1	2.4	873	
4/18	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	大頭菜排骨湯		6.4	2.5	2	0	0	2.4	790.5	
4/21	一	白飯	雞	鹹水雞	台式肉羹	包白菜/肉羹	日式關東煮	白蘿蔔/豆干/黑輪	青菜	酸菜白肉湯		6.3	2	2	0	0	2.4	761	
4/22	二	白飯/麵線	豬	香滷豬腳	海鮮丸	海鮮丸	高麗菜炒豆皮	高麗菜/紅蘿蔔絲/豆皮	青菜	3Q甜湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768	
4/23	三	白飯	雞	香酥雞腿(炸)	韓式部隊鍋	包白菜/綜合菇/年糕	海茸炒肉絲	海茸/肉絲	青菜	洋芋蓮子排骨湯		6.4	3	2.2	0	0	2.4	818	
4/24	四	五穀飯	蝦	枸杞蝦 2隻/份	花瓜雞	花瓜/雞肉	螞蟥上樹	冬粉/高麗菜/肉絲	青菜	味噌豆腐湯	水果	6.4	2	2	0	1	2.4	828	
4/25	五	白飯	魚	醬燒魚(炸)	筍乾滷肉	筍乾/豬肉	木須炒蛋	木耳/紅蘿蔔/雞蛋	青菜	蘿蔔排骨湯		6.4	2	2	0	0	2.6	783	
4/28	一	白飯	雞	鳳梨燻雞	正心招牌蒸蛋	雞蛋	手工牛蒡片	牛蒡絲/肉漿	青菜	玉米濃湯		6.3	2	2	0	0	2.4	761	
4/29	二	白飯/炒飯	牛	紅燒牛肉	木須炒蛋	木耳/紅蘿蔔/雞蛋	刺瓜炒貢丸	刺瓜/貢丸	青菜	紅豆珍珠甜湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768	
4/30	三	白飯	鴨	烤鴨	橙香豬柳	洋蔥/豬柳	綜合火鍋	高麗菜/菇類/肉片	青菜	關東煮湯		6.4	2	2.2	0	0	2.4	773	

油炸次數：4次

豬 5
雞 8
魚 2
鴨 1
牛 2
蝦 1

