

| 正心中學 113年 5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：齊家樓  |         |       |       |         |
|------------------------------------------|----|--------|---|--------|---------|-----------------------|--------|------------------------|----|-------|--------------------|----|------------|---------|---------|---------|-------|-------|---------|
| 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 | 油脂堅果類/份 |
| 5月1日                                     | 四  | 香Q米飯   | 雞 | 紐澳良雞翅  | 泰式打拋豬   | 蕃茄10g洋蔥15g豆腐20g豬絞肉10g | 冰糖滷味   | 白蘿蔔30g海帶15g玉米15g黑輪5g   | 青菜 | 鮮筍蛋花湯 | 筍絲10g雞蛋10g         |    | 843.5      | 6.5     | 3       | 0       | 1.5   | 0     | 2.8     |
| 5月2日                                     | 五  | 香Q米飯   | 豬 | 黑蜜大排   | 咖哩魚蛋    | 馬鈴薯20g胡蘿蔔5g洋蔥10g魚蛋15g | 培根甘藍蛋  | 高麗菜30g培根10g雞蛋30G       | 青菜 | 香菇雞湯  | 白蘿蔔10g胡蘿蔔1g雞蛋10g   |    | 865        | 6.6     | 3.1     | 0       | 1.6   | 0     | 2.9     |
| 5月3日                                     | 六  | 香Q米飯   | 雞 | 鐵鍋燉雞   | 鹹酥魷魚炸   | 魷魚/蝦餅                 | 紅仁炒蛋   | 豆薯胡蘿蔔青豆仁雞蛋             | 青菜 | 冬瓜肉絲湯 | 冬瓜 肉絲              |    | 829        | 6.2     | 3       | 0       | 1.4   | 0     | 3       |
| 5月5日                                     | 一  | 香Q米飯   | 魚 | 樹子蒸魚   | 玉米炒蛋    | 玉米粒15g雞蛋30g胡蘿蔔10g     | 甜麵醬燒干  | 馬鈴薯 胡蘿蔔洋蔥              | 青菜 | 當歸麵線湯 | 紅麵線10g當歸           |    | 827        | 6.3     | 3       | 0       | 1.4   | 0     | 2.8     |
| 5月6日                                     | 二  | 香Q米飯   | 雞 | 蔥爆雞肉   | 茶香蛋     | 雞蛋55g                 | 人氣小火鍋  | 高麗菜30g豆腐10g豬肉片20g金針菇   | 青菜 | 九龍凍檸茶 | 愛玉20g檸檬紅茶          | 水果 | 884.5      | 6.4     | 2.9     | 0       | 1.5   | 1     | 2.7     |
| 5月7日                                     | 三  | 眷村炸醬麵  | 豬 | 美式炸豬排炸 | 水煎包     | 水煎包                   | 芙蓉蒸蛋   | 雞蛋35g 魚板10g            | 青菜 | 味噌海芽湯 | 海帶芽3g味噌            |    | 828        | 6.5     | 2.8     | 0       | 1.3   | 0     | 2.9     |
| 5月8日                                     | 四  | 香Q米飯   | 雞 | 照燒棒棒腿  | 京醬肉絲    | 豆干片30g豬肉絲20g榨菜絲10g    | 日式關東煮  | 白蘿蔔30g玉米10g海帶結15g      | 青菜 | 蔬菜蛋花湯 | 蔬菜20g雞蛋5g          |    | 836.5      | 6.4     | 3       | 0       | 1.5   | 0     | 2.8     |
| 5月9日                                     | 五  | 香Q米飯   | 豬 | 日式涮涮肉  | 蟹肉棒炒蛋   | 蜆絲20g胡蘿蔔5g洋蔥10g雞蛋20g  | 鹹酥拼盤炸  | 米血15g小熱狗15g菜豆15g天婦羅15g | 青菜 | 菜頭貢丸湯 | 白蘿蔔10g貢丸15g        |    | 849.5      | 6.6     | 2.9     | 0       | 1.4   | 0     | 3       |
| 5月12日                                    | 一  | 香Q米飯   | 魚 | 黃金大蝦排炸 | 魚香豆腐    | 豆腐40g豬絞肉20g辣椒青蔥       | 紅仁拌蛋   | 胡蘿蔔40g雞蛋30g            | 青菜 | 竹筍肉絲湯 | 筍絲15g肉絲10g         |    | 839        | 6.2     | 3.1     | 0       | 1.5   | 0     | 3       |
| 5月13日                                    | 二  | 香Q米飯   | 豬 | 蒜苗炒豬柳  | 當歸鮮蝦    | 蝦子                    | 藥膳蘿蔔燉雞 | 白蘿蔔30g胡蘿蔔2g香菇8g雞丁15g   | 青菜 | 綠豆涼圓  | 綠豆10g彩色圓10g        | 水果 | 887        | 6.3     | 3       | 0       | 1.4   | 1     | 2.8     |
| 5月14日                                    | 三  | 培根肉炒飯  | 雞 | 板烤雞腿排  | 蜂蜜蛋糕    | 蜂蜜蛋糕                  | 玉米火腿蛋  | 玉米粒15g雞蛋20g胡蘿蔔10g火腿丁5g | 青菜 | 鹹菜豬血湯 | 豬血15g鹹菜3g韭菜        |    | 819.5      | 6.4     | 2.9     | 0       | 1.3   | 0     | 2.7     |
| 5月15日                                    | 四  | 香Q米飯   | 鴨 | 脆皮烤鴨   | 螞蟻上樹    | 冬粉10g胡蘿蔔5g高麗菜25g絞肉10g | 彩繪炒蛋   | 魚板絲10g胡蘿蔔5g洋蔥20g雞蛋20g  | 青菜 | 北港肉粳湯 | 筍絲10g肉羹10g胡蘿蔔10g   |    | 828.5      | 6.5     | 2.8     | 0       | 1.5   | 0     | 2.8     |
| 5月16日                                    | 五  | 香Q米飯   | 雞 | 麻油炒雞   | 一品香腸炸   | 香腸40g                 | 醬香回鍋肉  | 豬肉片15g豆干15g胡蘿蔔2g豆芽菜10g | 青菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米10g雞蛋10g         |    | 824        | 6.3     | 2.9     | 0       | 1.4   | 0     | 2.9     |
| 5月19日                                    | 一  | 香Q米飯   | 魚 | 蒲燒魚    | 五香四分干   | 四分干45g                | 肉燥炒泡麵  | 蒸煮麵15g胡蘿蔔5g高麗菜20g絞肉15g | 青菜 | 日式大醬湯 | 豆腐20g味噌            |    | 836.5      | 6.5     | 3       | 0       | 1.4   | 0     | 2.7     |
| 5月20日                                    | 二  | 香Q米飯   | 雞 | 泰式椒麻雞  | 包心獅子頭   | 獅子頭35g大白菜30g          | 洋蔥滑蛋   | 白蘿蔔 玉米 凍豆腐 魚卵卷         | 青菜 | 可可芋圓  | 芋圓15g可可            | 水果 | 904        | 6.4     | 3.1     | 0       | 1.5   | 1     | 2.8     |
| 5月21日                                    | 三  | 茄汁義大利麵 | 豬 | 蜜汁豬柳   | 杯子蛋糕    | 杯子蛋糕                  | 清爽鹽水雞  | 筍片15g小黃瓜15g雞肉20g 豆皮5G  | 青菜 | 白菜嫩腐湯 | 青菜15g豆腐15g         |    | 838.5      | 6.6     | 2.9     | 0       | 1.5   | 0     | 2.7     |
| 5月22日                                    | 四  | 香Q米飯   | 雞 | 匈牙利烤雞  | 拿坡里肉醬   | 蕃茄10g洋蔥15g豆腐20g豬絞肉10g | 義式時蔬   | 馬鈴薯35g胡蘿蔔5g培根5g義大利香料   | 青菜 | 巧達濃湯  | 馬鈴薯10g玉米粒15g胡蘿蔔5g  |    | 826.5      | 6.4     | 2.9     | 0       | 1.4   | 0     | 2.8     |
| 5月23日                                    | 五  | 香Q米飯   | 豬 | 馬告鹹豬肉  | 柴魚花枝燒炸  | 花枝捲30g柴魚片             | 芙蓉蒸蛋   | 雞蛋35g 魚板10g            | 青菜 | 蘿蔔玉穗湯 | 貢丸20g              |    | 807        | 6.2     | 2.8     | 0       | 1.3   | 0     | 2.9     |
| 5月26日                                    | 一  | 香Q米飯   | 豬 | 虱目魚排炸  | 油蔥瓜仔肉   | 豆干丁30g醬瓜5g絞肉15g油蔥酥    | 南洋咖哩   | 馬鈴薯20g胡蘿蔔5g洋蔥10g雞丁20g  | 青菜 | 冬菜冬粉湯 | 冬粉10g冬菜            |    | 842.5      | 6.5     | 2.9     | 0       | 1.4   | 0     | 3       |
| 5月27日                                    | 二  | 香Q米飯   | 豬 | 黑蜜里肌   | 客家小炒    | 柳葉魚                   | 西紅柿嫩蛋  | 蕃茄15g豆腐15g雞蛋30g青蔥      | 青菜 | 招牌珍紅  | 粉圓15g奶茶            | 水果 | 904        | 6.3     | 3.1     | 0       | 1.6   | 1     | 2.9     |
| 5月28日                                    | 三  | 古早味油飯  | 雞 | 卡啦香雞排炸 | 麵包卷     | 麵包卷                   | 紅燒豬腩   | 白蘿蔔30g胡蘿蔔5g豬肉丁20g      | 青菜 | 海芽蛋花湯 | 雞蛋10g海芽3g          |    | 837.5      | 6.5     | 2.8     | 0       | 1.5   | 0     | 3       |
| 5月29日                                    | 四  | 香Q米飯   | 豬 | 蒜泥白肉   | 柳葉魚(大)炸 | 柳葉魚                   | 雙絲炒蛋   | 洋蔥20g紅蘿蔔10g雞蛋30g       | 青菜 | 浮水魚丸湯 | 魚丸20g芹菜3g          |    | 817        | 6.2     | 2.9     | 0       | 1.4   | 0     | 2.9     |
|                                          | 豬  | 8      |   | 鴨1     |         |                       |        |                        |    |       |                    |    |            |         |         |         |       |       |         |
|                                          | 雞  | 8      | 炸 | 主4副5   |         |                       |        |                        |    |       |                    |    |            |         |         |         |       |       |         |
|                                          | 海  | 主4/副4  |   |        |         |                       |        |                        |    |       |                    |    |            |         |         |         |       |       |         |