

114年5月份午餐團膳菜單					正心廚房			供應：誠意樓、修身樓			*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
5/1	四	白飯	雞	鳳梨燜雞	洋蔥炒蛋	洋蔥/雞蛋		海帶根炒肉絲	海帶根/肉絲		青菜	刺瓜貢丸湯			6.4	2	2.2	0	0	2.3	765.5
5/2	五	白飯	豬	泡菜肉片	香滷豆干	小干/絞肉		高麗菜炒肉絲	高麗菜/肉絲		青菜	仙草芋圓甜湯			6.6	2	2	0	0	2.4	782
5/5第二次定期評量	一	白飯	豬	蘿蔔燒肉	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔/雞蛋		客家小炒	豆干片/芹菜/肉絲		青菜	冬菜冬粉湯			6.4	2	2	0	0	2.5	775.5
5/6第二次定期評量	二	地瓜飯	魚	蒲燒魚	咖哩雞	馬鈴薯/雞肉		螞蟻上樹	冬粉/高麗菜/肉絲		青菜	冬瓜排骨湯		水果	6.6	2	2	0	1	2.4	842
5/7第二次定期評量	三	什錦炒麵	雞	香酥雞塊(炸)	黃金蛋捲	黃金蛋捲		杯子蛋糕	杯子蛋糕		青菜	味噌豆腐湯			6.7	3	2	0	0	2.6	849
5/8	四	白飯	鴨	烤鴨	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉		肉末洋芋	馬鈴薯/紅蘿蔔/絞肉		青菜	蘿蔔豆皮湯			6.6	2	2	0	0	2.7	804.5
5/9	五	白飯	雞	燒烤雞腿	滷味	白蘿蔔/豆干		白菜炒肉絲	包白菜/肉絲		青菜	珍珠奶茶			6.5	2	2	0	0	2.6	790
5/12	一	白飯	豬	番薯滷肉	正心招牌蒸蛋	雞蛋		香炒雙絲	豆干絲/海帶絲		青菜	筍片排骨湯			6.5	2	2	0	0	2.4	775
5/13	二	五穀飯	5A++豬	香酥魚(炸)	金榜題名梅干扣肉	好運擺來梅干/豬肉	日式關東煮	白蘿蔔/米血/黑輪	包中第一志願	韭菜豬血湯	水果	6.5	3	2	0	1	2.5		887.5		
5/14國三考前祈福禮	三	五色炒飯	雞	香酥雞翅膀(炸)	好運福袋	魚蛋/豆皮	奶油餐包	奶油餐包	包中第一志願	蘿蔔瓜仔排骨湯	好彩頭	6.7	3	2	0	0	2.4		834		
5/15	四	白飯	豬	香滷豬腳	麻婆豆腐	豆腐/絞肉		韭菜炒豆芽	韭菜/豆芽菜		青菜	刺瓜排骨湯			6.4	2	2	0	0	2.4	768
5/16	五	白飯	雞	冬瓜燒雞	咖哩馬鈴薯	馬鈴薯/紅蘿蔔/絞肉		蒜炒高麗菜	高麗菜/蒜頭		青菜	百香果愛玉山粉圓			6.5	2	2	0	0	2.5	782.5
5/19	一	白飯	豬	洋芋燒肉	手工蝦捲	手工蝦捲		沙茶寬粉	寬粉/豆芽菜/肉絲		青菜	蘿蔔排骨湯			6.6	2	2	0	0	2.4	782
5/20	二	糙米飯	雞	香酥雞腿(炸)	番茄炒蛋	番茄/雞蛋		蠔油炒川耳	川耳/薑絲		青菜	玉米濃湯		水果	6.5	3	2	0	1	2.4	880
5/21	三	台式炒板條	豬	港式肉排	燒賣	燒賣		海綿蛋糕	海綿蛋糕		青菜	綜合菇雞湯			6.7	3	2	0	0	2.4	834
5/22	四	白飯	蝦	蔥爆蝦 2隻/份	鹹水雞	小黃瓜/玉米筍/雞肉		台式肉羹	包白菜/肉羹/金針菇		青菜	黃豆海帶芽肉絲湯			6.4	2.5	2	0	0	2.5	798
5/23	五	白飯	豬	滷大排	味噌燒油豆腐	油豆腐/柴魚/絞肉		海茸炒肉絲	海茸/肉絲		青菜	紅豆珍珠甜湯			6.4	3	2	0	0	2.5	820.5
5/26	一	白飯	雞	烤雞	油蔥丸滷肉	油蔥丸/絞肉		豆乾丁炒絞肉	豆乾丁/絞肉		青菜	洋芋蓮子排骨湯			6.5	2	2	0	0	2.6	790
5/27	二	燕麥飯	豬	筍乾滷肉	玉米火腿炒蛋	玉米/火腿/雞蛋		奶香南瓜	南瓜/絞肉		青菜	紫菜蛋花湯		水果	6.6	2	2	0	1	2.4	842
5/28	三	茄汁蛋炒飯	雞	香酥雞排(炸)	清蒸肉圓	清蒸肉圓		蛋糕捲	蛋糕捲		青菜	酸菜白肉湯			6.7	3	2	0	0	2.4	834
5/29	四	白飯	魚	香酥魚(炸)	白菜炒豬柳	包白菜/豬柳		正心招牌蒸蛋	雞蛋		青菜	關東煮湯			6.5	3	2	0	0	2.4	820
5/30端午節連假快樂~~☺																					

油炸次數：6次

豬 8
雞 8
魚 3
鴨 1
蝦 1



每日飲食指南



5/14國三考前祈福禮：考試祝福餐~~ 搭上生命教育中心發的蛋糕
5/17、5/18國三會考，祝福國三同學金榜題名、包中第一志願、考試順利☺