

114年5月份 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	
5/1	四	五穀飯	豬 蒜泥白肉	脆筍炒肉絲	脆筍/肉絲	白菜滷	包白菜/蝦米	青菜	紫菜蛋花湯	水果	6.3	2	2	0	0	2.5	768.5	
5/2	五	白飯	雞 馬鈴薯燒雞	芹菜炒豆包	芹菜/豆包	黃瓜魷魚	彩椒/小黃瓜/魷魚	青菜	冬瓜排骨湯		6.3	2	2	0	0	2.5	768.5	
5/5第二次定期評量	一	白飯	雞 香滷雞塊	綜合滷味	豆干/杏鮑菇/米血	高麗菜炒肉絲	高麗菜/肉絲	青菜	玉米濃湯		6.5	2.2	2	0	0	2.4	784	
5/6第二次定期評量	二	白飯/炒飯	牛 蘿蔔燉牛肉	正心招牌蒸蛋	雞蛋	香炒雙絲	豆干絲/海帶絲	青菜	百香果愛玉山粉圓		6.5	2	2	0	0	2.4	775	
5/7第二次定期評量	三	白飯	豬 味噌肉片	手工香腸	台式香腸	刺瓜炒貢丸	刺瓜/貢丸	青菜	山藥雞湯		6.4	2	2	0	1	2.5	835.5	
5/8	四	糙米飯	雞 香酥雞腿(炸)	豆腐滷肉	豆腐/絞肉	海草炒肉絲	海草/肉絲	青菜	酸菜白肉鍋	水果	6.4	3	2	0	0	2.5	820.5	
5/9	五	白飯	豬 豆輪燒肉	洋蔥炒蛋	洋蔥/雞蛋	蒜炒菜豆	菜豆/蒜頭/肉絲	青菜	筍片排骨湯		6.4	3	2	0	0	2.5	820.5	
5/12	一	白飯	鴨 烤鴨	台式肉羹	包白菜/肉羹/金針菇	螞蟻上樹	冬粉/高麗菜/肉絲	青菜	冬瓜蛤蠣排骨湯		6.3	2.2	2	0	0	2.6	785	
5/13	二	白飯/水餃	雞 鳳梨燻雞	木須炒蛋	紅蘿蔔/木耳/雞蛋	豆乾丁炒肉末	豆乾丁/肉末	青菜	3Q甜湯		6.5	2	2	0	0	2.5	782.5	
5/14	三	白飯	魚 香酥魚(炸)	滷大排	豬排	綜合火鍋	高麗菜/菇類/肉片	青菜	鳳梨苦瓜雞湯		6.3	3	2	0	0	2.6	821	
5/15	四	燕麥飯	蝦 蔥爆蝦 2隻/份	宮保雞丁	花生/骨腿丁	絲瓜炒蛋	絲瓜/雞蛋	青菜	黃豆芽芹菜肉絲湯	水果	6.4	2	2	0	1	2.5	835.5	
5/16	五	白飯	豬 筍乾滷肉	九層塔花枝丸	九層塔花枝丸*2/份	韓式部隊鍋	包白菜/綜合菇/年糕	青菜	洋芋蓮子排骨湯		6.4	3	2	0	0	2.5	820.5	
5/19	一	白飯	雞 烤雞	玉米火腿炒蛋	玉米/火腿/雞蛋	豆芽炒水蓮	豆芽菜/水蓮/肉絲	青菜	柴魚油豆腐湯		6.4	3	2	0	0	2.4	813	
5/20	二	白飯/鍋貼	豬 鐵路大排	豆干片炒肉絲	豆干片/肉絲	白菜滷	包白菜/蝦米	青菜	番薯綠豆甜湯		6.5	2	2	0	0	2.6	790	
5/21	三	白飯	牛 馬鈴薯燉牛肉	香滷滷蛋	滷蛋	海帶根炒肉絲	海帶根/肉絲	青菜	關東煮湯		6.5	3	2	0	0	2.5	827.5	
5/22	四	地瓜飯	魚 香酥魚(炸)	洋蔥炒鹹豬肉	洋蔥/鹹豬肉	正心招牌蒸蛋	雞蛋	青菜	韭菜豬血湯	水果	6.3	2	2	0	1	2.5	828.5	
5/23	五	白飯	豬 番茄泡菜肉片	咖哩馬鈴薯	馬鈴薯/紅蘿蔔/絞肉	蒲瓜炒木耳	蒲瓜/木耳	青菜	蘿蔔豆皮湯		6.3	2	2	0	1	2.5	828.5	
5/26	一	白飯	豬 香滷豬腳	手工蝦捲	台式蝦捲	蠔油炒川耳	川耳/彩椒/薑絲	青菜	刺瓜貢丸湯		6.3	2	2	0	1	2.5	828.5	
5/27	二	白飯/炒麵	雞 鹹酥雞(炸)	油豆腐滷肉	油豆腐/絞肉	肉末洋芋	馬鈴薯/紅蘿蔔	青菜	紅豆仙草甜湯		6.5	3	2	0	1	2.3	872.5	
5/28	三	白飯	豬 梅干扣肉	洋蔥蝦仁炒蛋	洋蔥/蝦仁/雞蛋	客家小炒	豆干片/芹菜/肉絲	青菜	香菇雞湯		6.5	2	2	0	1	2.5	842.5	

5/30端午節連假快樂~~☺

油炸次數：5次

豬 8
雞 6
魚 2
鴨 1
牛 2
蝦 2



每日飲食指南