

正心中學 114年06月 午餐(葷食)團膳菜單 供餐單位：助民 供應：6/2-6/6高一意修身、齊家樓

6/9-6/27齊家樓

日期	星期	主食	內容物	主菜	內容物	副菜一	內容物	副菜二	內容物	青菜	湯品	內容物	水果	全蛋類 /份	蛋黃類 /份	蔬菜類 /份	油類類 /份	水果類 /份	奶類 /份	肉類類 /份
6月2日	一	香Q米飯	白米	★脆皮大雞排	雞排	瓜仔肉	豬絞肉、油豆腐、洋蔥	玉米火腿蛋	火腿、玉米、雞蛋	青菜	魚丸湯	魚丸		6.7	2.8	2	3	0	0	864
6月3日	二	香Q米飯	白米	御膳大排骨	排骨	雙色豆腐	筍絲、豆腐、豬血	香蔥吉拿棒*1	吉拿棒	青菜	鴨肉麵線湯	麵線、鴨肉		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
6月4日	三	什錦炒飯	白米、火腿、洋蔥、玉米	紅燒骨腿	骨腿	泡菜什錦	高麗菜、菇類、泡菜	巧克力QQ	巧克力QQ	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
6月5日	四	香Q米飯	白米	花枝排	花枝排	蔥爆鹹豬肉	鹹豬肉、洋蔥	日式蒸蛋	柴魚片、雞蛋	青菜	愛玉仙草	愛玉、仙草		6.5	2.8	2.3	3	0	0	858
6月6日	五	香Q米飯	白米	燒烤檸檬雞翅	雞翅	紅燒肉角	白蘿蔔、胡蘿蔔、豬肉角	包心菜燴獅子頭*1	包心白菜、獅子頭	青菜	味噌湯	味噌、豆腐		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0	854
6月9日	一	香Q米飯	白米	無骨雞米花(約3個)	雞米花	洋葱燴豬柳	洋葱、豬柳	肉燥油丁滷鵪蛋	豬絞肉、油豆腐、鵪蛋	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋		6.7	2.8	2	3	0	0	864
6月10日	二	香Q米飯	白米	烤鴨	烤鴨	麻婆豆腐	豆腐、豬絞肉	柳葉魚*1	柳葉魚	青菜	筍絲肉羹湯	竹筍、肉羹		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
6月11日	三	招牌炒麵	油麵條、絞肉、高麗菜	糖醋咕咾肉(約3個)	咕咾肉	豆干*1+魷魚丸*1	魷魚丸、豆干	蘋果麵包	蘋果麵包	青菜	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
6月12日	四	香Q米飯	白米	香雞排	雞排	筍干燒肉	竹筍、豬肉	茶葉蛋*1	雞蛋	青菜	冬瓜芋圓	冬瓜茶、芋圓		6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
6月13日	五	香Q米飯	白米	紅燒排骨	排骨	沙茶魷魚羹	筍絲、肉羹、魷魚	黃瓜香腸片	黃瓜、香腸片	青菜	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐		6.5	2.9	2	3	0	0	858
6月16日	一	香Q米飯	白米	五香滷雞翅	雞翅	瓜仔肉	豬絞肉、油豆腐、洋蔥	蔥爆花枝圈	洋葱、花枝圈	青菜	當歸麵線湯	當歸、麵線		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
6月17日	二	香Q米飯	白米	沙茶厚肉片	肉片	豆干角滷鵪蛋	黑豆干、鵪蛋	鮮肉香腸*1	香腸	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
6月18日	三	高麗菜飯	白米、高麗菜	紐澳良雞排	雞排	客家小炒	豆干片、胡蘿蔔、肉絲	奶酥餐包	餐包	青菜	魚丸湯	魚丸		6.7	2.9	2.1	2.9	0	0	870
6月19日	四	香Q米飯	白米	蒜味排骨	排骨	咖哩雞	馬鈴薯、胡蘿蔔、雞丁	水煮白蝦	白蝦	青菜	仙草凍奶茶	仙草凍、奶茶		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0	854
6月20日	五	香Q米飯	白米	蔥花鮭魚丁	鮭魚	關東煮	白蘿蔔、杏鮑菇、貢丸	椒鹽翅腿*1	翅腿	青菜	高麗菜蛋花湯	高麗菜、雞蛋		6.5	2.9	2	3	0	0	858
6月23日	一	香Q米飯	白米	糖醋咕咾肉(約3個)	咕咾肉	綜合什錦	包心白菜、菇類、鵪蛋	肉燥滷蛋*1	豬絞肉、雞蛋	青菜	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
6月24日	二	香Q米飯	白米	檸檬雞翅	雞翅	麻婆豆腐	豆腐、絞肉	西芹炒魷魚	西芹、魷魚	青菜	筍絲肉羹湯	肉羹、竹筍		6.7	2.9	2	2.9	0	0	867
6月25日	三	義大利麵	白油麵、絞肉、洋蔥、玉米	沙茶排骨	排骨	巧克力麵包	麵包	油豆腐+海帶	油豆腐、海帶結	青菜	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉		6.7	2.8	2.3	2.8	0	0	863
6月26日	四	香Q米飯	白米	烤鴨	烤鴨	鐵板豬柳	洋葱、菇類、豬柳	黃金柳葉魚*1	柳葉魚	青菜	紅豆豆花	紅豆、豆花		6.7	2.9	2	3	0	0	872
6月27日	五	香Q米飯	白米	卡拉大雞腿	骨腿	油丁滷肉燥	豬絞肉、油豆腐、洋蔥	胡蘿蔔炒蛋	雞蛋、胡蘿蔔	青菜	爆皮蘿蔔湯	爆皮、蘿蔔		6.7	2.9	2	2.7	0	0.2	882

雞：7 豬：7 海： 7 鴨：2 炸：8 本廠採用國產豬 洽購專線:05-5866692