

正心中學 114年 6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：誠意、修身樓

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
6月2日	一	香Q米飯	魚 樹子蒸魚	越式寬粉	寬粉10g胡蘿蔔5g豆芽菜30g肉片10g九層塔	麻婆嫩腐	豆腐40g豬絞肉20g辣椒青蔥	青菜	紫菜湯	紫菜3g		840	6.7	2.8	0	1.4	0	2.8
6月3日	二	香Q米飯	雞 塔香三杯雞	當歸鮮蝦	蝦子	鍋燒豚肉	大白菜30g豬肉片10g胡蘿蔔5g	青菜	仙草凍奶	仙草20g奶茶	水果	901	6.4	3	0	1.5	1	2.9
6月4日	三	廣式香腸炒飯	豬 蘑菇醬豬排	水煎包	水煎包	日式關東煮	白蘿蔔30g玉米10g海帶結15g	青菜	手做肉粳湯	筍絲10g肉羹10g胡蘿蔔5g香茅2g		833.5	6.5	2.9	0	1.4	0	2.8
6月5日	四	香Q米飯	雞 BBQ三節翅	馬鈴薯燉肉	馬鈴薯30g胡蘿蔔5g豬肉丁20g	蜜汁四分干	四分干45g	青菜	鮮筍蛋花湯	筍絲10g雞蛋10g		855.5	6.6	3.1	0	1.4	0	2.8
6月6日	五	香Q米飯	豬 涮涮燒肉井	一品香腸 炸	香腸40g	雙絲炒蛋	洋蔥20g紅蘿蔔10g雞蛋30g	青菜	鹹菜豬血湯	豬血15g鹹菜3g韭菜		841	6.4	3	0	1.5	0	2.9
6月9日	一	香Q米飯	魚 黃金魚排 炸	沙茶爆黑干	黑豆干20g米血20g杏鮑菇20g	洋蔥滑蛋	馬鈴薯 胡蘿蔔洋蔥	青菜	肉羹麵線糊	紅麵線10g筍絲10g肉羹5g		846	6.3	3.1	0	1.5	0	3
6月10日	二	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	沙茶小火鍋	高麗菜30g豆腐10g豬肉片20g金針菇	青菜	冬瓜蜜珍珠	#N/A	水果	895.5	6.6	2.8	0	1.5	1	2.8
6月11日	三	義式肉醬麵	雞 巴比Q雞翅	蜂蜜蛋糕	蜂蜜蛋糕	招牌蒸蛋	雞蛋35g 魚板10g	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜15g肉絲10g		826.5	6.5	2.9	0	1.3	0	2.7
6月12日	四	香Q米飯	豬 爆炒鐵板豬	鹹酥魷魚拼盤 炸	甜不辣15g米血15g魷魚15g蝦餅	彩繪方腐	油豆腐40g胡蘿蔔10g洋蔥15g	青菜	巧達濃湯	馬鈴薯5g玉米粒5g胡蘿蔔5g火腿丁		838.5	6.4	3	0	1.4	0	2.9
6月13日	五	香Q米飯	雞 三鮮炒雞	五香滷蛋	雞蛋55g	蘿蔔烘肉	白蘿蔔30g胡蘿蔔5g豬肉丁20g	青菜	菜頭貢丸湯	白蘿蔔10g貢丸15g		822	6.3	2.9	0	1.5	0	2.8
6月16日	一	香Q米飯	魚 香酥大蝦排 炸	蔥燒豆腐塊	豆腐40g豬絞肉20g辣椒青蔥	金門炒泡麵	蒸煮麵15g胡蘿蔔5g高麗菜20g絞肉15g	青菜	竹筍肉絲湯	筍絲15g肉絲10g		835	6.5	2.8	0	1.4	0	3
6月17日	二	香Q米飯	雞 經典鹽酥雞 炸	波隆那肉醬	蕃茄10g洋蔥15g豆腐20g豬絞肉	日式蒸蛋	雞蛋35g 魚板10g	青菜	芋圓可可亞	芋圓10g地瓜圓10g	水果	893.5	6.3	3	0	1.3	1	3
6月18日	三	鹹豬肉炒飯	豬 麻油爆肉片	杯子蛋糕	杯子蛋糕	甜麵醬燒干	豆干35g胡蘿蔔5g洋蔥10g西洋芹10g	青菜	玉米蛋花湯	玉米10g雞蛋10g		812	6.4	2.8	0	1.3	0	2.7
6月19日	四	香Q米飯	雞 薄皮嫩雞腿	南台滷肉燥	油豆腐30g絞肉20g	蟬絲滑蛋	鱈絲20g胡蘿蔔5g洋蔥10g雞蛋20g	青菜	港式酸辣湯	筍絲5g木耳5g豆腐5g豬血5g紅辣椒		834.5	6.3	3.1	0	1.4	0	2.8
6月20日	五	香Q米飯	豬 蜜汁豬柳	柳葉魚(大) 炸	柳葉魚	什錦鍋物	甘藍25g雞丁15g米血15g角螺5g薑	青菜	冬菜冬粉湯	冬粉10g冬菜		819.5	6.2	2.9	0	1.5	0	2.9
6月21日	六	香Q米飯	雞 五香雞排	莎莎嫩蛋	豆薯30g雞蛋30g胡蘿蔔5g	螞蟻上樹	冬粉10g胡蘿蔔5g高麗菜25g絞肉10g	青菜	菜頭排骨湯	白蘿蔔肉絲		833.5	6.4	2.9	0	1.5	0	2.9
6月23日	一	香Q米飯	魚 蒲燒魚	家常油腐	油豆腐40g胡蘿蔔10g洋蔥15g	白醬燒洋芋	馬鈴薯35g胡蘿蔔5g魚板5g奶粉	青菜	珍菇蛋花湯	金針菇10g雞蛋10g枸杞		826	6.6	2.8	0	1.3	0	2.7
6月24日	二	香Q米飯	豬 照燒豬排	太祖魷魚羹	筍絲30g肉羹15g魷魚10g九層塔	火腿三色蛋	白蘿蔔玉米凍豆腐 魚卵卷	青菜	百香愛玉冰	愛玉20g百香果粒	水果	886.5	6.4	2.9	0	1.4	1	2.8
6月25日	三	蔥燒和風拌麵	雞 蔥油焗雞	黑糖銀絲卷	銀絲卷	歐巴炒年糕	大白菜40g胡蘿蔔10g年糕20g	青菜	青菜豆腐湯	青菜15g豆腐15g		824	6.5	2.8	0	1.5	0	2.7
6月26日	四	香Q米飯	豬 蒜泥白肉	冰糖滷味	白蘿蔔30g海帶15g玉米15g黑輪5g	西紅柿燴蛋	蕃茄15g豆腐15g雞蛋30g青蔥	青菜	薑絲海芽湯	海帶芽3g薑絲		820	6.3	2.9	0	1.6	0	2.7
6月27日	五	香Q米飯	雞 旋風烤翅	海根拌肉絲	海帶根30g肉絲15g胡蘿蔔5g薑絲	甘藍培根蛋	高麗菜30g培根10g雞蛋30G	青菜	菜頭丸子湯	貢丸20g		822.5	6.2	3	0	1.5	0	2.8
6月30日	一	結業式																

豬	7	鴨	1
雞	8	炸	主4副5
海	主5/副4		