

114年6月份午餐團膳菜單				正心廚房			供應：6/2-6/6高三、高二、高一正心誠 6/9-6/27高三分科班、高二、高一			*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
6/2	一	白飯	豬 豆輪燒肉	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	2.6	783
6/3	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	翡翠蛋花羹湯	水果	6.6	2	2	0	1	2.4	842
6/4	三	鹹豬肉炒飯	雞 燒烤雞腿	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	2	2	0	0	2.6	804
6/5	四	白飯	雞 泡菜肉片	麻婆豆腐	豆腐/絞肉	海帶根炒肉絲	海帶根/肉絲	青菜	蘿蔔豆皮湯	珍重再見	6.6	2	2	0	0	2.5	789.5
6/6	五	白飯	雞 香酥雞翅(炸)	正心招牌蒸蛋	雞蛋	蒜炒高麗菜	高麗菜/蒜頭	青菜	珍珠奶茶		6.5	3	2	0	0	2.6	835
6/9	一	白飯	豬 蘿蔔滷肉	洋蔥炒蛋	洋蔥/雞蛋	香炒雙絲	豆干絲/海帶絲	青菜	筍子排骨湯		6.5	2	2	0	0	2.6	790
6/10	二	五穀飯	魚 香酥魚(炸)	冬瓜燒雞	冬瓜/骨腿丁	日式關東煮	白蘿蔔/米血/黑輪	青菜	韭菜豬血湯	水果	6.5	3	2	0	1	2.5	887.5
6/11	三	黑胡椒肉醬麵	雞 香酥雞塊(炸)	海鮮丸	海鮮丸	奶油餐包	奶油餐包	青菜	蘿蔔瓜仔排骨湯		6.7	3	2	0	0	2.4	834
6/12	四	白飯	豬 香滷豬腳	豆乾片炒肉絲	豆乾片/肉絲	韭菜炒豆芽	韭菜/豆芽菜	青菜	刺瓜貢丸湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768
6/13	五	白飯	鴨 烤鴨	咖哩馬鈴薯	馬鈴薯/紅蘿蔔/絞肉	手工牛蒡片	手工牛蒡片	青菜	仙草芋圓甜湯		6.5	2	2	0	0	2.5	782.5
6/16	一	白飯	豬 醬燒肉片	手工蝦捲	手工蝦捲	高麗菜炒肉絲	高麗菜/肉絲	青菜	蘿蔔排骨湯		6.6	2	2	0	0	2.4	782
6/17	二	糙米飯	雞 鳳梨燻雞	番茄炒蛋	番茄/雞蛋	海茸炒肉絲	海茸/肉絲	青菜	玉米濃湯	水果	6.5	2	2	0	1	2.4	835
6/18	三	夏威夷炒飯	豬 日式豬排(炸)	好運福袋	魚蛋/豆皮	海綿蛋糕	海綿蛋糕	青菜	綜合菇雞湯		6.7	3	2	0	0	2.4	834
6/19	四	白飯	雞 燒烤雞翅	清蒸肉圓	肉圓	蠔油炒川耳	川耳/薑絲	青菜	黃豆海帶芽肉絲湯		6.4	2	2	0	0	2.5	775.5
6/20	五	白飯	蝦 蔥爆蝦 2隻/份	梅干扣肉	梅干/豬肉	白菜獅子頭	包白菜/獅子頭	青菜	百香果愛玉山粉圓		6.4	2	2	0	0	2.5	775.5
6/23	一	白飯	雞 烤雞	油蔥丸滷肉	油蔥丸/絞肉	酸菜炒豆乾	酸菜/豆乾	青菜	洋芋蓮子排骨湯		6.5	2	2	0	0	2.6	790
6/24	二	燕麥飯	魚 蒸魚	玉米炒蛋	玉米/火腿/雞蛋	台式肉羹	包白菜/肉羹/金針菇	青菜	關東煮湯	水果	6.6	2	2	0	1	2.4	842
6/25	三	台式炒飯條	雞 香酥雞排(炸)	燒賣	燒賣	蛋糕捲	蛋糕捲	青菜	酸菜白肉湯		6.7	3	2	0	0	2.4	834
6/26期末評量	四	白飯	豬 筍乾滷肉	正心招牌蒸蛋	雞蛋	花生米血糕	花生/米血糕	青菜	紫菜肉絲湯		6.5	2	2	0	0	2.4	775
6/27期末評量	五	白飯	雞 香酥雞腿(炸)	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	沙茶寬粉	寬粉/包白菜/肉絲	青菜	3Q甜湯		6.7	3	2	0	0	2.4	834

6/30(一)期末評量暨休業式☺

油炸次數：6次

豬 7
雞 8
魚 3
鴨 1
蝦 1

HAPPY
GRADUATION



每日飲食指南

