

114年6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
6/2	一	白飯	雞	香酥雞腿(炸)	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	3	2	0	0	2.4	820
6/3	二	白飯/肉燥麵	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
6/4	三	白飯	豬	日式豬排(炸)	雙色豆腐	豆腐/豬血/絞肉	刺瓜炒貢丸	刺瓜/貢丸	青菜	蘿蔔雞湯		6.4	3	2	0	0	2.5	820.5
6/5	四	海苔香鬆飯	雞	香滷雞塊	手工香腸	台式香腸	海茸炒肉絲	海茸/肉絲	青菜	酸菜白肉鍋	水果	6.4	2	2	0	1	2.5	835.5
6/6	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	筍子排骨湯		6.4	2	2	0	0	2.5	775.5
6/9	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	柴魚油豆腐湯		6.3	2	2	0	0	2.6	776
6/10	二	白飯/鍋貼	豬	筍乾滷肉	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
6/11	三	白飯	魚	香酥魚(炸)	鳳梨燜雞	骨腿丁/鳳梨	綜合火鍋	高麗菜/菇類/肉片	青菜	翡翠蛋花羹湯		6.3	3	2	0	0	2.6	821
6/12	四	糙米飯	蝦	蔥爆蝦 2隻/份	醬燒肉片	洋蔥/肉片	絲瓜麵線	絲瓜/開廟麵	青菜	黃豆芽芹菜肉絲湯	水果	6.4	2	2	0	1	2.5	835.5
6/13	五	白飯	豬	筍乾滷肉	綜合丸(炸)	芋圓/花枝丸	韓式部隊鍋	包白菜/綜合菇/年糕	青菜	洋芋蓮子排骨湯		6.4	2.2	2	0	0	2.5	784.5
6/16	一	白飯	雞	烤雞	玉米火腿炒蛋	玉米/火腿/雞蛋	豆腐滷肉	豆腐/絞肉	青菜	鳳梨苦瓜雞湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768
6/17	二	白飯/蒲瓜粥	牛	馬鈴薯燉牛肉	豆干片炒肉絲	豆干片/肉絲	筍子炒肉絲	筍子/肉絲	青菜	番薯綠豆甜湯		6.5	2	2	0	0	2.6	790
6/18	三	白飯	豬	泡菜肉片	香滷滷蛋	滷蛋	豆芽炒水蓮	豆芽菜/水蓮/肉絲	青菜	關東煮湯		6.5	2	2	0	0	2.5	782.5
6/19	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	3	2	0	1	2.5	873.5
6/20	五	白飯	豬	鐵路大排	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	0	2.5	768.5
6/23	一	白飯/麵線	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	0	2.5	768.5
6/24	二	白飯	雞	香酥雞塊(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	0	2.3	812.5
6/25	三	白飯	豬	梅干扣肉	番茄炒蛋	番茄/雞蛋	客家小炒	豆干片/芹菜/肉絲	青菜	香菇雞湯		6.5	2	2	0	0	2.5	782.5
6/26期末評量	四	白飯	雞	宮保雞丁	油蔥丸滷肉	油蔥丸/絞肉	海帶根炒肉絲	海帶根/肉絲	青菜	紫菜蛋花湯	水果	6.3	2	2	0	1	2.5	828.5
6/27期末評量	五	白飯	豬	蒜泥白肉	芹菜炒豆包	芹菜/豆包	白菜滷	包白菜/蝦米	青菜	冬瓜排骨湯		6.3	2	2	0	0	2.5	768.5
6/30(一)期末評量暨休業式☺																		

油炸次數：6次

豬 9
雞 5
魚 2
鴨 1
牛 2
蝦 1

