

正心中學

114.07.28-114.08.20

午餐(葷食)團膳菜單

供餐單位：助民

供應：誠意樓、修身樓

日期	星期	主食	内容物	主菜	内容物	副菜一	内容物	副菜二	内容物	青菜	湯品	内容物	水果	全蛋類 / 份	蛋豆腐 肉類/ 份	蔬菜類 / 份	油脂類 / 份	水果類 / 份	奶類 / 份	總熱量
7月28日	一	香Q米飯	白米	沙茶大排骨	排骨	關東煮	白蘿蔔、北海翅、菇類	水煮白蝦*1	白蝦	青菜	筍片豆腐湯	竹筍、豆腐		6.7	2.9	2	2.9	0	0	867
7月29日	二	香Q米飯	白米	卡啦雞翅	雞翅	洋蔥肉條	洋蔥、豬柳、紅K	西芹炒魷魚	西芹、魷魚	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜絲、肉絲		6.7	2.9	2.3	2.8	0	0	870
7月30日	三	高麗菜飯	白米、高麗菜	糖醋咕咾肉	咕咾肉	巧克力QQ	巧克力QQ	鮮肉水餃*2	水餃	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.5	2.8	2	3	0	0	850
7月31日	四	香Q米飯	白米	紅燒骨腿	骨腿	蘿蔔燒肉	白蘿蔔、豬肉、角螺	鮮肉燒賣*1	燒賣	青菜	愛玉仙草	愛玉、仙草		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
8月1日	五	香Q米飯	白米	滷味排骨	排骨	麻油雞	高麗菜、雞丁	香葱吉拿棒*1	吉拿棒	青菜	蘿蔔湯	白蘿蔔		6.7	2.9	2.1	3	0	0	874
8月4日	一	香Q米飯	白米	香雞排	雞排	綜合什錦	包心白菜、菇類、鵪蛋	黃瓜香腸片	黃瓜、香腸片	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
8月5日	二	香Q米飯	白米	蒜泥白肉	厚肉片	咖哩魚蛋	馬鈴薯、魚蛋、胡蘿蔔	鮭魚排	鮭魚排	青菜	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉	水果	6.7	2.9	2	2.7	1	0	918
8月6日	三	古早味炒麵	麵、高麗菜、豬絞肉	五香滷雞翅	雞翅	鍋貼+花枝丸	鍋貼、花枝丸	奶酥餐包	餐包	青菜	筍絲羹湯	竹筍、肉羹		6.5	2.9	2.2	3	0	0	863
8月7日	四	香Q米飯	白米	烤鴨	烤鴨	綜合滷味	白蘿蔔、北海翅、鑫鑫腸	玉米炒蛋	玉米、雞蛋	青菜	珍珠紅茶	珍珠、紅茶		6.5	2.8	2.3	3	0	0	858
8月8日	五	香Q米飯	白米	御膳大排	排骨	沙茶魷魚羹	筍絲、魷魚、肉羹	翅小腿*2	翅腿	青菜	爆皮豆腐湯	爆皮、豆腐		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0	854
8月11日	一	香Q米飯	白米	蔥爆鹹豬肉	洋蔥、鹹豬肉	瓜仔肉	絞肉、油豆腐丁	茶葉蛋*1	雞蛋	青菜	高麗菜蛋花湯	高麗菜、雞蛋		6.7	2.9	2	2.9	0	0	867
8月12日	二	香Q米飯	白米	滷味大雞腿	雞腿	筍乾扣肉	竹筍、豬肉	人仁炒蛋	雞蛋、紅K	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.7	2.9	2.3	2.8	0	0	870
8月13日	三	肉絲蛋炒飯	白米、雞蛋、肉絲	生鮮排骨	排骨	麻油雞	高麗菜、雞丁	蘋果麵包	蘋果麵包	青菜	魚丸湯	魚丸		6.5	2.8	2	3	0	0	850
8月14日	四	香Q米飯	白米	無骨雞排	雞排	海帶滷鵪蛋	海帶、豆干、鵪蛋	葱炒花枝圈	洋蔥、花枝圈	青菜	檸檬山粉圓	檸檬、山粉圓		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
8月15日	五	香Q米飯	白米	蒲燒魚排	魚排	洋蔥肉條	洋蔥、豬柳、紅K	地瓜條+花枝丸	地瓜條、花枝丸	青菜	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐		6.7	2.9	2.1	3	0	0	874
8月18日	一	香Q米飯	白米	紅燒排骨	排骨	麻油雞	高麗菜、雞丁	花枝排	花枝排	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
8月19日	二	香Q米飯	白米	檸檬雞翅	雞翅	麻婆豆腐	絞肉、豆腐、胡蘿蔔	日式蒸蛋	柴魚片、雞蛋	青菜	金針菇蛋花湯	金針菇、雞蛋	水果	6.7	2.9	2	2.7	1	0	918
8月20日	三	什錦炒麵	麵、高麗菜、豬絞肉	香酥大雞排	雞排	綜合滷味	白蘿蔔、北海翅、鑫鑫腸	牛角可頌	可頌	青菜	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉		6.5	2.9	2.2	3	0	0	863

豬:8 雞:8 鴨:1 海: 6 炸:8 本廠採用國產豬

洽購專線:05-5866692