

114年7~8月份暑輔 午餐團膳菜單				正心廚房			供應：齊家樓			*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
7/28	一	白飯	豬 咖哩肉片	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲/雞蛋	高麗菜炒肉絲	高麗菜/肉絲	青菜	味噌豆腐湯		6.5	2	2	0	0	2.5	782.5
7/29	二	地瓜飯	雞 香酥雞腿(炸)	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	客家小炒	豆干片/芹菜/肉絲	青菜	冬瓜排骨湯	水果	6.5	3	2	0	1	2.6	895
7/30	三	肉絲炒飯	豬 港式肉排	花生豬血糕	米血/花生	玉米可樂餅	玉米可樂餅	青菜	蘿蔔豆皮湯		6.8	2.5	2	0	0	2.5	826
7/31	四	白飯	雞 鳳梨燻雞	滷味	白蘿蔔/豆干/甜不辣	泡菜寬粉	寬粉/豆芽菜/肉絲	青菜	紫菜蛋花湯		6.6	2	2	0	0	2.5	789.5
8/1	五	白飯	鴨 烤鴨	油豆腐滷肉	油豆腐/絞肉	奶香馬鈴薯	馬鈴薯/紅蘿蔔/絞肉	青菜	仙草芋圓甜湯		6.6	2	2	0	0	2.5	789.5
8/4	一	白飯	豬 義式燻肉	玉米火腿炒蛋	玉米/火腿/雞蛋	塔香海草	海草/肉絲	青菜	筍片排骨湯		6.5	2	2	0	0	2.5	782.5
8/5	二	五穀飯	魚 蒲燒魚	花瓜雞	雞肉/花瓜	螞蟻上樹	冬粉/高麗菜/肉絲	青菜	酸菜白肉湯	水果	6.5	2	2	0	1	2.6	850
8/6	三	什錦炒麵	雞 香酥雞翅(炸)	清蒸肉圓	清蒸肉圓	杯子蛋糕	杯子蛋糕	青菜	刺瓜貢丸湯		6.8	3	2	0	0	2.6	856
8/7	四	白飯	豬 筍乾滷肉	手工香腸	台式香腸	高麗菜炒肉絲	高麗菜/肉絲	青菜	冬瓜薏仁排骨湯		6.4	2	2	0	0	2.7	790.5
8/8	五	白飯	雞 烤雞	豆腐滷肉	豆腐/絞肉	韓式部隊鍋	包白菜/綜合菇/年糕	青菜	珍珠可可		6.4	2	2	0	0	2.6	783
8/11	一	白飯	豬 洋蔥肉片	正心招牌蒸蛋	雞蛋	香炒雙絲	豆干絲/海帶絲	青菜	洋芋蓮子排骨湯		6.4	2	2	0	0	2.7	790.5
8/12	二	燕麥飯	魚 香酥魚(炸)	油蔥丸滷肉	油蔥丸/絞肉	蠔油炒川耳	川耳/彩椒/薑絲	青菜	柴魚油豆腐湯	水果	6.5	3	2	0	1	2.6	895
8/13	三	台式板條	豬 日式豬排(炸)	紫米珍珠丸	紫米珍珠丸	海綿蛋糕	海綿蛋糕	青菜	蘿蔔瓜仔雞湯		6.8	3	2	0	0	2.5	848.5
8/14	四	白飯	雞 燒烤雞腿	蕃茄炒蛋	蕃茄/雞蛋	麻婆豆腐	豆腐/絞肉	青菜	韭菜豬血湯		6.4	2	2	0	0	2.6	783
8/15	五	白飯	蝦 蔥爆蝦 2隻/份	梅干扣肉	梅干/豬肉	綜合火鍋	高麗菜/菇類/肉片	青菜	百香果愛玉山粉圓		6.5	2	2	0	0	2.5	782.5
8/18	一	白飯	雞 咖哩雞	木須炒蛋	紅蘿蔔/木耳/雞蛋	海帶根炒肉絲	海帶根/肉絲	青菜	蘿蔔豆皮湯		6.6	2	2	0	0	2.5	789.5
8/19	二	糙米飯	豬 蘿蔔滷肉	豆干片炒肉絲	豆干片/肉絲	蒜炒高麗菜	高麗菜/蒜頭	青菜	玉米濃湯	水果	6.5	2	2	0	1	2.5	842.5
8/20	三	總匯炒飯	雞 香酥雞塊(炸)	燒賣	燒賣	日式關東煮	白蘿蔔/米血/黑輪	青菜	冬菜冬粉湯		6.7	3	2	0	0	2.5	841.5

油炸次數：5次

豬 7
雞 7
魚 2
鴨 1
蝦 1



每日飲食指南