

| 114年7~8月份暑輔 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  |
| 7/28               | 一  | 白飯     | 雞  | 烤雞      | 台式肉羹   | 包白菜/肉羹/金針菇 | 香炒雙絲   | 豆干絲/海帶絲    | 青菜           | 刺瓜排骨湯    |    | 6.3   | 2        | 2   | 0   | 0   | 2.5   | 769 |
| 7/29               | 二  | 白飯/海苔飯 | 牛  | 馬鈴薯燉牛肉  | 手工蝦捲   | 台式蝦捲       | 螞蟻上樹   | 冬粉/高麗菜/肉絲  | 青菜           | 百香果愛玉山粉圓 |    | 6.3   | 2        | 2.2 | 0   | 0   | 2.5   | 774 |
| 7/30               | 三  | 白飯     | 雞  | 香酥雞塊(炸) | 油蔥丸滷肉  | 油蔥丸/絞肉     | 高麗菜炒肉絲 | 高麗菜/肉絲/豆皮  | 青菜           | 柴魚油豆腐湯   |    | 6.3   | 3        | 2   | 0   | 0   | 2.5   | 814 |
| 7/31               | 四  | 燕麥飯    | 豬  | 筍乾滷肉    | 洋蔥炒蛋   | 洋蔥/雞蛋      | 蠔油炒川耳  | 川耳/彩椒/薑絲   | 青菜           | 鳳梨苦瓜雞湯   |    | 6.4   | 2        | 2   | 0   | 1   | 2.6   | 843 |
| 8/4                | 一  | 白飯     | 雞  | 咖哩雞     | 客家小炒   | 豆干片/芹菜/肉絲  | 綜合火鍋   | 高麗菜/菇類/肉片  | 青菜           | 味噌豆腐湯    |    | 6.5   | 2        | 2.2 | 0   | 0   | 2.4   | 780 |
| 8/5                | 二  | 白飯/水餃  | 蝦  | 枸杞蝦     | 蘿蔔滷肉   | 白蘿蔔/豬肉     | 蒲瓜炒木耳  | 蒲瓜/木耳      | 青菜           | 綠豆番薯甜湯   |    | 6.4   | 2        | 2   | 0   | 0   | 2.6   | 783 |
| 8/6                | 三  | 白飯     | 豬  | 蒜泥白肉    | 正心招牌蒸蛋 | 雞蛋         | 海帶根炒肉絲 | 海帶根/肉絲     | 青菜           | 洋芋蓮子排骨湯  | 水果 | 6.4   | 2        | 2   | 0   | 1   | 2.6   | 843 |
| 8/7                | 四  | 糙米飯    | 魚  | 香酥魚(炸)  | 鳳梨燜雞   | 雞肉/鳳梨罐     | 肉末洋芋   | 馬鈴薯/紅蘿蔔    | 青菜           | 關東煮湯     |    | 6.4   | 3        | 2   | 0   | 0   | 2.7   | 836 |
| 8/11               | 一  | 白飯     | 雞  | 香酥雞腿(炸) | 麻婆豆腐   | 豆腐/絞肉      | 筍子炒肉絲  | 筍茸/肉絲      | 青菜           | 刺瓜貢丸湯    |    | 6.3   | 3        | 2   | 0   | 0   | 2.6   | 821 |
| 8/12               | 二  | 白飯/鍋貼  | 牛  | 蘿蔔燉牛肉   | 紅蘿蔔炒蛋  | 紅蘿蔔/雞蛋     | 海鮮丸    | 海鮮丸*1      | 青菜           | 仙草芋圓甜湯   |    | 6.5   | 2        | 2   | 0   | 0   | 2.7   | 798 |
| 8/13               | 三  | 白飯     | 鴨  | 烤鴨      | 滷蛋肉燥   | 滷蛋/絞肉      | 韓式部隊鍋  | 包白菜/綜合菇/年糕 | 青菜           | 紫菜豆腐湯    |    | 6.3   | 2        | 2   | 0   | 0   | 2.6   | 776 |
| 8/14               | 四  | 地瓜飯    | 豬  | 麵輪燒肉    | 咖哩馬鈴薯  | 馬鈴薯/紅蘿蔔/魚蛋 | 刺瓜炒貢丸  | 刺瓜/貢丸      | 青菜           | 冬瓜雞湯     | 水果 | 6.4   | 2        | 2   | 0   | 1   | 2.5   | 836 |
| 8/18               | 一  | 白飯     | 豬  | 日式豬排(炸) | 鵪蛋肉燥   | 鵪蛋/豆乾丁/絞肉  | 白菜滷    | 包白菜/蝦米     | 青菜           | 筍片排骨湯    |    | 6.4   | 3        | 2   | 0   | 0   | 2.4   | 813 |
| 8/19               | 二  | 白飯/蒲瓜粥 | 魚  | 蔥燒魚     | 洋蔥肉片   | 洋蔥/肉片      | 芹菜炒豆皮  | 芹菜/豆皮      | 青菜           | 珍珠甜湯     |    | 6.5   | 2        | 2   | 0   | 0   | 2.6   | 790 |

|   |   |         |
|---|---|---------|
| 豬 | 4 | 油炸次數：4次 |
| 雞 | 4 |         |
| 魚 | 2 |         |
| 鴨 | 1 |         |
| 牛 | 2 |         |
| 蝦 | 1 |         |



每日飲食指南