

正心中學

114.08.25-114.09.30

午餐(葷食)

團膳菜單

供餐單位：助民

供應：高一、高二、高三

日期	星期	主食	內容物	主菜	內容物	副菜一	內容物	副菜二	內容物	青菜	湯品	內容物	水果	全穀類 / 份	蛋豆魚 肉類/份	蔬菜類 / 份	油脂類 / 份	水果類 / 份	奶類 / 份	總熱量
8月25日	一	香Q米飯	白米	無骨雞米花(約3個)	雞米花	手工羹燴鴿蛋	肉羹、鴿蛋	葱炒香腸片	洋蔥、香腸	青菜	金針菇蛋花湯	金針菇、雞蛋		6.7	2.9	2	2.9	0	0	867
8月26日	二	香Q米飯	白米	御膳大排	御膳大排	沙茶魷魚羹	竹筍、肉羹、魷魚	紅燒翅腿*2	翅腿	青菜	魚丸湯	魚丸		6.7	2.9	2.3	2.8	0	0	870
8月27日	三	古早味炒麵	麵、高麗菜、豬絞肉	紅燒雞腿	雞腿	地瓜條+花枝丸	地瓜條、雞塊	巧克力麵包	麵包	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.5	2.8	2	3	0	0.2	874
8月28日	四	香Q米飯	白米	虱目魚排	虱目魚排	炒鹹豬肉	鹹豬肉	玉米火腿炒蛋	玉米、火腿、雞蛋	青菜	紅豆豆花	紅豆、豆花		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
8月29日	五	香Q米飯	白米	北平烤鴨	烤鴨	瓜仔肉	絞肉、油豆腐丁	五香滷黑輪*1	黑輪	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲		6.7	2.9	2.1	3	0	0	874
8月30日	六	香Q米飯	白米	沙茶厚肉片	洋蔥、豬肉片	紅燒雞丁	白蘿蔔、雞丁	水煮白蝦*1	白蝦	青菜	味噌豆腐湯	味噌、豆腐		6.7	2.9	2	2.9	0	0	867
9月1日	一	香Q米飯	白米	香雞排	雞排	紅燒肉角	白蘿蔔、胡蘿蔔、豬肉	肉燥油豆腐*1	油豆腐、絞肉	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
9月2日	二	香Q米飯	白米	金喜排骨	排骨	麻婆豆腐	絞肉、豆腐、胡蘿蔔	茶葉蛋*1	雞蛋	青菜	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
9月3日	三	肉絲蛋炒飯	飯、玉米、肉絲、洋蔥	燒烤雞翅	雞翅	麻辣雙蛋	黑豆干、鴿蛋、魚蛋	招牌水餃*2	水餃	青菜	冬瓜丸子湯	冬瓜、丸子		6.5	2.9	2.2	3	0	0	863
9月4日	四	香Q米飯	白米	糖醋咕咾肉(約3個)	咕咾肉	麻油雞	高麗菜、雞丁	鮮肉香腸*1	香腸	青菜	冬瓜仙草	冬瓜茶、仙草		6.5	2.8	2.3	3	0	0	858
9月5日	五	香Q米飯	白米	五香滷雞腿	雞腿	綜合滷味	白蘿蔔、魚豆腐、胡蘿蔔	西芹炒魷魚	西芹、魷魚	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0.2	878
9月6日	六	香Q米飯	白米	蒲燒魚排	魚排	番茄炒蛋	番茄、雞蛋	螞蟻上樹	冬粉、高麗菜	青菜	豬血湯	豬血		6.7	2.9	2	2.9	0	0	867
9月8日	一	香Q米飯	白米	蒜泥白肉	豬肉片	泡菜什錦	泡菜、菇類、高麗菜、肉片	香蔥吉拿棒*1	吉拿棒	青菜	爆皮蘿蔔湯	爆皮、蘿蔔		6.7	2.9	2	2.9	0	0	867
9月9日	二	香Q米飯	白米	無骨大雞排	雞排	豆輪燒肉	豆輪、豬肉	葱炒花枝圈	洋蔥、花枝圈	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲		6.7	2.9	2.3	2.8	0	0	870
9月10日	三	什錦炒麵	麵、高麗菜、豬絞肉	臻品大排	臻品大排	海帶+豆干	海帶、豆干、鴿蛋	奶酥餐包	奶酥餐包	青菜	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐		6.5	2.8	2	3	0	0	850
9月11日	四	香Q米飯	白米	滷味雞腿	雞腿	雙色豆腐	竹筍、肉絲、豆腐	胡蘿蔔炒蛋	雞蛋、胡蘿蔔	青菜	紅豆地瓜圓	紅豆、地瓜圓		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
9月12日	五	香Q米飯	白米	葱炒鹹豬肉	鹹豬肉	花枝排	花枝排	肉燥滷蛋*1	豬絞肉、雞蛋	青菜	魚丸湯	魚丸		6.7	2.9	2.1	3	0	0	874
9月13日	六	香Q米飯	白米	椒鹽魚丁	魚丁	花瓜肉燥	油豆腐丁、豬絞肉	黃瓜香腸片	小黃瓜、香腸	青菜	刺瓜排骨湯	刺瓜、排骨		6.7	2.9	2	2.9	0	0	867
9月15日	一	香Q米飯	白米	三杯雞(約3個)	雞丁	麻婆豆腐	絞肉、豆腐、胡蘿蔔	泡菜炒冬粉	泡菜、冬粉	青菜	高麗菜蛋花湯	高麗菜、雞蛋		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
9月16日	二	香Q米飯	白米	沙茶大排骨	排骨	麻油雞	高麗菜、雞丁	鮭魚排	鮭魚排	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.7	2.9	2	2.7	0	0.2	882
9月17日	三	高麗菜飯	白飯、高麗菜	五香滷雞排	雞排	客家小炒	豆干、肉絲	巧克力QQ	巧克力QQ	青菜	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉		6.5	2.9	2.2	3	0	0	863
9月18日	四	香Q米飯	白米	咕咾肉(約3個)	咕咾肉	沙茶魷魚羹	竹筍、肉羹、魷魚	韓式炒泡麵	冬粉、王子麵	青菜	愛玉仙草	愛玉、仙草		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
9月19日	五	香Q米飯	白米	烤鴨	烤鴨	紅燒肉角	白蘿蔔、胡蘿蔔、豬肉	包心菜燴貢丸*1	包心白菜、貢丸	青菜	味噌湯	味噌、豆腐		6.7	2.9	2.1	3	0	0	874
9月20日	六	香Q米飯	白米	卡啦雞排	雞排	日式關東煮	白蘿蔔、魚豆腐、胡蘿蔔	沙茶炒魷魚	魷魚	青菜	冬瓜湯	冬瓜		6.7	2.9	2	2.9	0	0	867
9月22日	一	香Q米飯	白米	沙茶厚切排骨	排骨	綜合什錦	包心菜、菇類、鴿蛋	翅小腿*2	翅腿	青菜	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
9月23日	二	香Q米飯	白米	卡拉骨腿	骨腿	梅干扣肉	梅干、豬肉	玉米炒蛋	玉米、雞蛋	青菜	蘿蔔湯	白蘿蔔	水果	6.7	2.9	2	2.7	1	0.2	942
9月24日	三	義式肉醬麵	麵、玉米、絞肉	梅花里肌肉片	里肌肉	塔香豆干片	黑豆干	小蘋果麵包	蘋果麵包	青菜	筍絲肉羹湯	竹筍、肉羹		6.5	2.9	2.2	3	0	0	863
9月25日	四	香Q米飯	白米	香酥大雞排	雞排	豆干滷鴿蛋	豆干、鴿蛋	水煮白蝦	白蝦	青菜	布丁紅茶	布丁、紅茶		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
9月26日	五	香Q米飯	白米	紅燒肉角	白蘿蔔、胡蘿蔔、豬肉	日式蒸蛋	柴魚片、雞蛋	柳葉魚*2	柳葉魚	青菜	鴨肉麵線湯	鴨肉、麵線		6.7	2.9	2.1	3	0	0	874
9月27日	六	香Q米飯	白米	檸檬雞翅	雞翅	咖哩雞	馬鈴薯、雞丁、胡蘿蔔	翡翠燒賣*1	翡翠、燒賣	青菜	高麗菜蛋花湯	高麗菜、雞蛋		6.7	2.9	2	2.9	0	0	867
9月29日	一	國定假日																		
9月30日	二	香Q米飯	白米	卡拉雞翅	雞翅	麻婆豆腐	絞肉、豆腐、胡蘿蔔	茶葉蛋*1	雞蛋	青菜	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉	水果	6.7	2.9	2	2.7	0	0	858

豬:12 雞:14 鴨:2 海: 8 炸:8 本廠採用國產豬

洽購專線:05-5866692