

正心中學 114年 9月午餐菜單 - 供餐單位：味達香 (本菜單全部使用台灣豬肉)										營養師：楊金惠證書字號：009360			供應：齊家樓						
日期	星期	主食	主菜	副菜一	內容物	副菜二	內容物	青菜	湯品	內容物	總熱量 (kcal)	全數根莖類/份	豆魚肉蛋類/份	低脂乳品類/份	蔬菜類/份	水果類/份	油脂類/份		
9月1日	一	香Q米飯	魚 虱目魚排炸	紅仁炒蛋	胡蘿蔔40g雞蛋30g	馬鈴薯燉肉	馬鈴薯30g胡蘿蔔5g豬肉丁20g	青菜	日式味噌湯	海帶芽3g味噌	874	6.7	3.1	0	1.5	0	3		
9月2日	二	香Q米飯	豬 蜜汁豬柳條	螞蟻上樹	冬粉10g胡蘿蔔5g高麗菜25g絞肉10g	海帶三絲	海帶絲30g豆干絲20g胡蘿蔔5g	青菜	布丁奶茶	布丁20g奶茶	898	6.6	2.8	0	1.6	1	2.8		
9月3日	三	培根蛋炒飯	雞 照燒棒棒腿	奶香餐包卷	餐包卷	日式關東煮	白蘿蔔30g玉米10g海帶絲15g	青菜	港式酸辣湯	筍絲5g木耳5g豆腐5g豬血5g金針5g	823	6.5	2.7	0	1.4	0	2.9		
9月4日	四	香Q米飯	豬 蒜泥白肉	茶葉蛋	雞蛋55g	酸甜豆腐	油豆腐40g彩椒10g洋蔥15g	青菜	浮水貢丸湯	貢丸15g芹菜	846.5	6.4	3.2	0	1.3	0	2.8		
9月5日	五	香Q米飯	雞 塔香三杯雞	飄香肉燥	豆干丁30g絞肉20g	綜合鹹酥炸	米血15g小熱狗15g菜豆15g天婦羅15g	青菜	玉米蛋花湯	玉米10g雞蛋10g	847.5	6.5	3	0	1.3	0	3		
9月6日	六	香Q米飯	豬 日式炸豬排炸	時蔬炒蛋	洋葱 雞蛋	咖哩魚蛋	馬鈴薯 洋葱 胡蘿蔔 黃金魚蛋	青菜	菜頭排骨湯	白蘿蔔 肉絲	874	6.6	3.1	0	1.6	0	3.1		
9月8日	一	香Q米飯	魚 樹子蒸魚	八寶肉醬	豆干30g筍丁20g毛豆仁10g豬絞肉10g	蟹肉棒炒蛋	馬鈴薯 胡蘿蔔洋蔥	青菜	冬菜冬粉湯	冬粉10g冬菜	834	6.4	3	0	1.4	0	2.8		
9月9日	二	香Q米飯	雞 蔥油燜雞	滿漢香腸炸	香腸40g	藥膳燉豬肺	白蘿蔔30g胡蘿蔔2g香菇8g肉丁15g	青菜	九份芋圓	芋圓10g地瓜圓10g	900.5	6.5	2.9	0	1.5	1	2.9		
9月10日	三	咖哩烏龍麵	豬 廟口排骨酥炸	楓糖可頌	楓糖可頌	芙蓉蒸蛋	雞蛋35g魚板10g	青菜	海鮮濃湯	馬鈴薯5g玉米粒5g胡蘿蔔5g金針5g	839.5	6.6	2.8	0	1.3	0	3		
9月11日	四	香Q米飯	雞 獵人燉雞	枸杞鮮蝦	鮮蝦	豬肉小火鍋	高麗菜30g豆腐10g豬肉片20g金針菇	青菜	鮮筍肉絲湯	筍絲15g肉絲10g	829	6.4	2.9	0	1.5	0	2.8		
9月12日	五	香Q米飯	豬 壽喜燒肉	甘藍培根蛋	高麗菜30g培根10g雞蛋30G	糖醋四分干	四分干45g	青菜	鹹菜豬血湯	豬血15g鹹菜3g韭菜	839	6.3	3.1	0	1.4	0	2.9		
9月13日	六	香Q米飯	雞 香滷雞排	大貢丸肉燥	貢丸 絞肉	三色玉米	豆薯胡蘿蔔青豆仁雞蛋	青菜	冬瓜肉絲湯	冬瓜 肉絲	827	6.4	3	0	1.3	0	2.7		
9月15日	一	香Q米飯	魚 香酥大蝦排炸	招牌公仔麵	蒸魚塊15g胡蘿蔔5g高麗菜20g絞肉	春川炒年糕	大白菜40g胡蘿蔔10g年糕20g	青菜	竹筍蛋花湯	筍絲15g雞蛋10g	837	6.6	2.7	0	1.5	0	3		
9月16日	二	香Q米飯	鴨 脆皮烤鴨	南洋咖哩	馬鈴薯20g胡蘿蔔5g洋葱10g雞丁20g	高麗菜炒蛋	高麗菜30g胡蘿蔔5g雞蛋30g	青菜	港式凍檸茶	愛玉20g檸檬紅茶	898	6.5	2.9	0	1.4	1	2.9		
9月17日	三	狀元油飯	雞 麻油炒雞	蒜蓉肉圓	肉圓	紅燒肉角	白蘿蔔30g胡蘿蔔5g豬肉丁20g	青菜	薑絲海菜湯	海帶芽3g薑絲	829.5	6.3	3	0	1.5	0	2.8		
9月18日	四	香Q米飯	豬 爆炒鐵板豬	日式蒸蛋	雞蛋35g魚板10g	沙茶魯黑干	黑豆丁25g杏鮑菇20g	青菜	菜頭湯	白蘿蔔20g	837	6.4	3.1	0	1.4	0	2.7		
9月19日	五	香Q米飯	雞 轟炸雞腿炸	魚香嫩腐	豆腐40g豬絞肉20g辣椒青蔥	洋葱滑蛋	高麗菜30g培根10g雞蛋30G	青菜	香菇肉羹湯	筍絲10g肉羹10g胡蘿蔔5g	846	6.3	3.1	0	1.5	0	3		
9月20日	六	香Q米飯	魚 黃金魚排炸	玉米炒蛋	玉米粒15g雞蛋30g胡蘿蔔10g	螞蟻上樹	冬粉10g胡蘿蔔5g高麗菜25g絞肉10g	青菜	薑絲海菜湯	紫菜	835.5	6.5	2.9	0	1.3	0	2.9		
9月22日	一	香Q米飯	豬 泡菜肉片	柳葉魚(大)炸	柳葉魚	沙茶魷魚羹	筍絲30g肉羹20魷魚5g九層塔	青菜	虱目魚丸湯	魚丸20g芹菜3g	819	6.4	2.8	0	1.4	0	2.8		
9月23日	二	香Q米飯	雞 唐揚炸雞炸	筍干扣肉	筍干30g海帶絲10g豬肉丁20g	彩繪炒蛋	白蘿蔔 玉米 凍豆腐 魚卵卷	青菜	冬瓜Q圓	粉圓15g冬瓜塊	894	6.3	3	0	1.5	1	2.9		
9月24日	三	肉醬義大利麵	豬 蘿勒豬排	杯子蛋糕	杯子蛋糕	麻婆豆腐	豆腐40g豬絞肉20g辣椒青蔥	青菜	香菇雞湯	白蘿蔔10g胡蘿蔔1g雞丁10g香菇	845	6.7	2.9	0	1.3	0	2.8		
9月25日	四	香Q米飯	雞 BBQ雞排	泰式打拋豬	蕃茄10g洋葱15g豆腐20g豬絞肉10g	燈籠滷味	白蘿蔔30g海帶15g玉米15g黑輪5g	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜15g肉絲10g	841.5	6.5	3	0	1.6	0	2.7		
9月26日	五	香Q米飯	豬 蔥爆鹹豬肉	招牌蒸蛋	雞蛋35g魚板10g	糖醋油腐	油豆腐40g胡蘿蔔10g洋蔥15g	青菜	冬瓜排骨湯	貢丸20g	841.5	6.4	3.1	0	1.4	0	2.8		
9月27日	六	香Q米飯	雞 醬爆腿丁	鹽酥魷魚炸	魷魚/蝦餅	瓜仔肉燥	絞肉 瓜仔	青菜	蘿蔔玉穗湯	白蘿蔔玉米	836.5	6.3	3.1	0	1.3	0	2.9		
9月29日	一	補假																	
9月30日	二	香Q米飯	豬 黑胡椒豬柳	當歸鮮蝦	蝦子	客家小炒	豆干35g胡蘿蔔5g洋葱10g西洋芹10g魷	青菜	梅子凍綠	梅子凍綠茶	894.5	6.3	3.1	0	1.4	1	2.8		
	豬	10		鴨1															
	雞	10	炸	主7副4															
	海	主5/副4																	