

114年8~9月份 午餐團膳菜單				正心廚房				供應：誠意樓、修身樓				*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
8/25	一	白飯	雞	燒烤雞腿	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲/雞蛋	海茸炒肉絲	海茸/肉絲	青菜	味噌豆腐湯		6.4	2	2.1	0	0	2.5	778
8/26	二	地瓜飯	豬	咖哩肉片	花生豬血糕	米血/花生	客家小炒	豆干片/芹菜/肉絲	青菜	冬瓜排骨湯	水果	6.5	2	2.1	0	1	2.4	837.5
8/27	三	肉絲炒飯	雞	香酥雞翅(炸)	清蒸肉圓	清蒸肉圓	玉米可樂餅	玉米可樂餅	青菜	蘿蔔豆皮湯		6.7	3	2	0	0	2.3	826
8/28	四	白飯	魚	蒲燒魚	鳳梨燜雞	鳳梨罐/雞肉	奶香馬鈴薯	馬鈴薯/紅蘿蔔/絞肉	青菜	紫菜蛋花湯		6.6	2	2	0	0	2.3	774.5
8/29	五	白飯	豬	梅干扣肉	蔥燒油豆腐	四角油豆腐/川耳	泡菜寬粉	寬粉/豆芽菜/肉絲	青菜	仙草芋圓甜湯		6.5	2	2	0	0	2.3	767.5
9/1	一	白飯	豬	馬鈴薯燒肉	玉米火腿炒蛋	玉米/火腿/雞蛋	海帶根炒肉絲	海帶根/肉絲	青菜	筍片排骨湯		6.6	2	2	0	0	2.5	789.5
9/2	二	五穀飯	魚	香酥魚(炸)	蘿蔔燜雞	白蘿蔔/雞肉	螞蟥上樹	冬粉/高麗菜/肉絲	青菜	酸菜白肉湯	水果	6.4	3	2.1	0	1	2.4	875.5
9/3	三	什錦炒麵	雞	香酥雞塊(炸)	水煮蛋	雞蛋	奶黃包	奶黃包	青菜	刺瓜貢丸湯		6.7	3	2	0	0	2.6	849
9/4	四	白飯	豬	筍乾豬肉	滷味	白蘿蔔/豆干/甜不辣	高麗菜炒肉絲	高麗菜/肉絲/蒜	青菜	海帶芽豆腐湯		6.4	2	2	0	0	2.7	790.5
9/5	五	白飯	雞	烤雞	豆腐滷肉	豆腐/絞肉	韓式部隊鍋	包白菜/金針菇/年糕	青菜	百香果愛玉山粉圓		6.5	2	2	0	0	2.6	790
9/8	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		6.5	2	2	0	0	2.4	775
9/9	二	糙米飯	魚	醬燒魚(炸)	貢丸肉燥	貢丸/絞肉	韭菜炒豆芽菜	韭菜/豆芽菜/肉絲	青菜	翡翠蛋花羹湯	水果	6.5	3	2.1	0	1	2.4	882.5
9/10	三	總匯炒飯	雞	鹹水雞	豬肉餡餅(炸)	豬肉餡餅	杯子蛋糕	杯子蛋糕	青菜	蘿蔔瓜仔雞湯		6.7	2.5	2	0	0	2.4	811.5
9/11	四	白飯	豬	蕃薯燒肉	木須炒蛋	紅蘿蔔/木耳/雞蛋	麻婆豆腐	豆腐/絞肉	青菜	韭菜豬血湯		6.4	2	2.2	0	0	2.4	773
9/12	五	白飯	蝦	蔥爆蝦 2隻/份	梅干豬肉	梅干/豬肉	綜合滷味	白蘿蔔/米血/豆干	青菜	珍珠冬瓜甜湯		6.5	2	2	0	0	2.5	782.5
9/15	一	白飯	雞	燒烤雞翅	洋蔥炒蛋	洋蔥/雞蛋	綜合火鍋	高麗菜/菇類/肉片	青菜	蘿蔔豆皮湯		6.5	2	2.1	0	0	2.4	777.5
9/16	二	燕麥飯	豬	泡菜肉片	雙色豆腐	豆腐/豬血/絞肉	蠔油炒川耳	川耳/薑絲	青菜	蛋花貢丸湯	水果	6.5	2	2	0	1	2.4	835
9/17	三	台式炒粿條	雞	香酥雞排(炸)	翡翠燒賣	燒賣	手工蝦捲	手工蝦捲	青菜	柴魚油豆腐湯		6.7	3	2	0	0	2.4	834
9/18	四	白飯	魚	香酥魚(炸)	咖哩馬鈴薯	馬鈴薯/紅蘿蔔/絞肉	榨菜炒豆干片	豆干片/榨菜	青菜	冬瓜薏仁排骨湯		6.4	3	2	0	0	2.5	820.5
9/19	五	白飯	鴨	烤鴨	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	筍尾炒肉絲	筍尾/肉絲	青菜	綠豆番薯甜湯		6.4	2	2	0	0	2.5	775.5
9/22	一	白飯	豬	豆輪燒肉	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲/雞蛋	高麗菜炒肉絲	高麗菜/肉絲	青菜	黃豆排骨湯		6.4	2	2	0	0	2.5	775.5
9/23	二	南瓜飯	雞	香酥雞腿(炸)	豆干丁肉燥	豆干丁/絞肉	日式關東煮	白蘿蔔/米血/黑輪	青菜	冬菜冬粉湯	水果	6.7	3	2	0	1	2.4	894
9/24	三	什錦炒麵	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	玉米濃湯		6.4	3	2	0	0	2.5	820.5
9/25	四	白飯	雞	咖哩雞	正心招牌蒸蛋	雞蛋	紅燒獅子頭	包白菜/菜肉丸	青菜	刺瓜排骨湯		6.4	2	2	0	0	2.5	775.5
9/26	五	白飯	魚	蒸魚	台式肉羹	包白菜/肉羹/金針菇	蒙古炒肉	豆芽菜/豬肉片	青菜	珍珠奶茶		6.4	2	2	0	0	2.5	775.5
9/29	一	教師節補休~~																
9/30	二	五穀飯	雞	菇菇雞	洋蔥炒蛋	洋蔥/雞蛋	白菜滷	包白菜/肉絲	青菜	榨菜肉絲湯	水果	6.4	3	2	0	0	2.5	820.5

油炸次數：9次

豬
雞
魚
鴨
蝦

9
10
5
1
1



每日飲食指南



週六國三由味達香供餐

8/30	六	香Q米飯	雞	黑胡椒炒雞	柳葉魚	柳葉魚	玉米火腿蛋	玉米粒15g、雞蛋20g、胡蘿蔔	青菜	芹香魚丸湯		6.5	3	1.3	0	0	2.8	832.5
9/6	六	香Q米飯	豬	日式炸豬排	時蔬炒蛋	洋蔥/雞蛋	咖哩魚蛋	馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔、黃金魚蛋	青菜	菜頭排骨湯		6.6	3.1	1.6	0	0	3.11	874.8
9/13	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		6.4	2.7	1.3	0	0	3	827.0
9/20	六	香Q米飯	魚	黃金魚排	玉米炒蛋	玉米粒15g、雞蛋30g、胡蘿蔔10g	螞蟥上樹	冬粉、胡蘿蔔、高麗菜、絞肉	青菜	薑絲海菜湯		6.5	2.9	1.3	0	0	2.9	835.5
9/27	六	香Q米飯	雞	醬爆腿丁	鹽酥魷魚	魷魚、蝦餅	瓜仔肉燥	絞肉、瓜仔	青菜	蘿蔔玉穗湯		6.3	2.9	1.3	0	0	3.1	836.5