

114年9月份 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	蛋豆魚肉類	蔬菜類	乳品類	水果類	豆及蛋肉類	熱量	
8/25	一	白飯	豬	筍乾滷肉	三杯豆干	杏鮑菇/米血/大溪豆乾	螞蟥上樹	冬粉/高麗菜/肉絲	青菜	關東煮湯		6.3	2	2	0	0	2.5	769	
8/26	二	白飯/肉燥麵	雞	鹹酥雞(炸)	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	白菜滷	包白菜/蝦米	青菜	百香果愛玉山粉圓		6.3	3	2	0	0	2.5	819	
8/27	三	白飯	牛	蘿蔔燉牛肉	正心招牌蒸蛋	雞蛋	蠔油炒川耳	川耳/彩椒/薑絲	青菜	韭菜豬血湯		6.3	2	2	0	0	2.5	769	
8/28	四	燕麥飯	豬	蒜泥白肉	麻婆豆腐	豆腐/絞肉	豆芽炒韭菜	豆芽菜/韭菜/肉絲	青菜	刺瓜排骨湯	水果	6.3	2	2	0	1	2.5	829	
8/29	五	白飯	雞	香滷雞塊	綜合丸(炸)	花枝丸/芋泥丸	高麗菜炒肉絲	高麗菜/紅蘿蔔絲/肉絲	青菜	玉米濃湯		6.4	2.5	2	0	0	2.6	806	
9/1	一	白飯	雞	花瓜雞	手工香腸	台式香腸	酸菜炒豆乾丁	酸菜葉/豆乾丁/絞肉	青菜	蘿蔔豆皮湯		6.5	2	2	0	0	2.4	780	
9/2	二	白飯/水餃	蝦	枸杞蝦 2隻/份	麵腸滷肉	麵腸/豬肉	蒲瓜炒木耳	蒲瓜/木耳	青菜	珍珠甜湯		6.4	2	2	0	0	2.6	783	
9/3	三	白飯	魚	蒸魚	洋蔥炒鹹豬肉	洋蔥/鹹豬肉	紅燒獅子頭	包白菜/獅子頭	青菜	冬菜冬粉湯		6.4	2	2	0	0	2.5	776	
9/4	四	糙米飯	雞	燒烤雞腿	鵪鶉肉燥	鵪鶉蛋/豆乾丁/絞肉	刺瓜炒貢丸	刺瓜/貢丸	青菜	冬瓜排骨湯	水果	6.4	2	2	0	1	2.5	836	
9/5	五	白飯	豬	里肌肉排(炸)	洋蔥蝦仁炒蛋	洋蔥/蝦仁/雞蛋	海茸炒肉絲	海茸/肉絲	青菜	鳳梨苦瓜雞湯		6.4	3	2	0	0	2.5	821	
9/8	一	白飯	雞	香酥雞腿(炸)	豆腐滷肉	豆腐/絞肉	筍尾炒肉絲	筍尾/肉絲	青菜	筍片排骨湯		6.4	3	2	0	0	2.6	828	
9/9	二	白飯/蒲瓜粥	豬	豆輪燒肉	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔/雞蛋	客家小炒	豆干片/芹菜/肉絲	青菜	綠豆番薯甜湯		6.5	2	2	0	0	2.7	798	
9/10	三	白飯	魚	蒲燒魚	醬燒豬柳	洋蔥/豬柳	海帶根炒肉絲	海帶根/肉絲	青菜	柴魚油豆腐湯		6.5	2	2	0	0	2.7	798	
9/11	四	南瓜飯	鴨	烤鴨	花瓜肉燥	花瓜/絞肉	奶香馬鈴薯	馬鈴薯/紅蘿蔔/絞肉	青菜	黃豆芽肉絲湯	水果	6.3	2	2	0	0	2.6	776	
9/12	五	白飯	雞	咖哩雞	正心招牌蒸蛋	雞蛋	高麗菜炒肉絲	高麗菜/紅蘿蔔絲/肉絲	青菜	海帶豆腐湯		6.4	2	2	0	1	2.5	836	
9/15	一	白飯	豬	日式豬排(炸)	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	韓式部隊鍋	包白菜/綜合菇/年糕	青菜	洋芋蓮子排骨湯		6.4	3	2	0	0	2.4	813	
9/16	二	白飯/鍋貼	魚	糖醋魚	油蔥丸滷肉	油蔥丸/絞肉	南瓜煮肉片	南瓜/肉片	青菜	花生紅豆甜湯		6.5	2	2	0	0	2.6	790	
9/17	三	白飯	牛	蘿蔔燉牛肉	手工蝦捲	台式蝦捲	高麗菜炒豆皮	高麗菜/紅蘿蔔絲/豆皮	青菜	刺瓜排骨湯		6.5	2	2	0	0	2.5	783	
9/18	四	五穀飯	豬	梅干扣肉	日式關東煮	白蘿蔔/米血/黑輪	絲瓜炒金針菇	絲瓜/金針菇/麵線	青菜	紫菜蛋花湯	水果	6.4	2	2	0	1	2.5	836	
9/19	五	白飯	雞	蔥油雞	油豆腐滷肉	油豆腐/絞肉	螞蟥上樹	冬粉/高麗菜/肉絲	青菜	榨菜肉絲湯		6.4	2	2	0	0	2.5	776	
9/22	一	白飯	雞	宮保雞丁(炸)	豆干滷肉	豆干/絞肉	香炒雙絲	豆干絲/海帶絲	青菜	酸菜白肉湯		6.4	3	2	0	0	2.4	813	
9/23	二	白飯/麵線	豬	香滷豬腳	海鮮丸	海鮮丸	台式肉羹	包白菜/肉羹/金針菇	青菜	仙草芋圓甜湯		6.5	2	2	0	0	2.6	790	
9/24	三	白飯	雞	烤雞	木須炒蛋	木耳/紅蘿蔔/雞蛋	咖哩馬鈴薯	馬鈴薯/紅蘿蔔/魚蛋	青菜	味噌豆腐湯		6.5	2	2	0	0	2.5	783	
9/25	四	香鬆海苔飯	豬	筍乾滷肉	手工牛蒡片	牛蒡片	沙茶寬粉	豆芽菜/寬粉/肉絲	青菜	翡翠蛋花羹湯	水果	6.4	2	2	0	1	2.5	836	
9/26	五	白飯	雞	鳳梨燜雞	芹菜炒豆包	芹菜/豆包	刺瓜炒肉絲	刺瓜/肉絲	青菜	冬瓜排骨湯		6.4	2	2	0	0	2.5	776	
9/29	一	教師節補休~~																	
9/30	二	白飯	豬	蔥燒肉片	雙色豆腐	豆腐/豬血/絞肉	白菜滷	包白菜/蝦米	青菜	蘿蔔排骨湯		6.4	2	2	0	1	2.5	836	

豬9油炸次數：6次

雞10

魚3

鴨1

牛2

蝦1

