

正心中學

115.10.01~115.10.30

午餐(葷食)

團膳菜單

供餐單位：助民

供應：齊家樓

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	金雞 雞 / 份	蛋黃 肉 / 份	蔬菜 雞 / 份	油雞 雞 / 份	水果 雞 / 份	奶雞 雞 / 份	總熱 量
10月1日	四	香Q米飯	白米	豬	黑胡椒大排	黑胡椒大排	番茄炒蛋	番茄、雞蛋	海枸杞白蝦*1	白蝦	青菜	百香愛玉	百香果汁、愛玉		6.7	2.8	2	3	0	0	864
10月2日	五	香Q米飯	白米	雞	檸檬雞翅	雞翅	廟口魷魚羹	竹筍、魷魚、肉羹	茶葉蛋*1	雞蛋	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.7	2.9	2	2.7	0	0.2	882
10月3日	六	香Q米飯	白米	海	蒸 味噌豆腐魚丁	魚丁、豆腐	泡菜肉片	泡菜、高麗菜、肉片	金門炒泡麵	高麗菜、泡麵	青菜	蘿蔔湯	白蘿蔔		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
10月5日	一	香Q米飯	白米	豬	生鮮豬大排	排骨	花瓜肉燥	油丁、豬絞肉	海 炸喜相逢*1	柳葉魚	青菜	金針菇蛋花湯	金針菇、雞蛋		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
10月6日	二	古早味炒麵	麵、豬絞肉、蔬菜	雞	炸 脆皮雞腿	雞腿	波蘿麵包	麵包	焦糖滷蛋*1	雞蛋	青菜	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉		6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
10月7日	三	香Q米飯	白米	豬	炒 糖醋咕咾肉(約3個)	咕咾肉	泡菜什錦	泡菜、高麗菜、菇類	黃瓜花枝圈	小黃瓜、花枝圈	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.7	2.9	2	2.7	0	0.2	882
10月8日	四	香Q米飯	白米	雞	炸 卡啦雞排	雞排	咖哩魚蛋	馬鈴薯、魚蛋	葱炒蛋	蔥花、雞蛋	青菜	檸檬山粉圓	檸檬、山粉圓		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
10月9日	五	補假日																			
10月12日	一	香Q米飯	白米	雞	炸 轟炸手槍腿	骨腿	蕃茄炒蛋	蕃茄、雞蛋、豆腐	包心菜炒豆包絲	包心菜、豆包絲	青菜	魚丸湯	魚丸		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
10月13日	二	招牌炒飯	白米、豬絞肉、洋蔥	豬	金喜排骨	排骨	麻油雞	高麗菜、菇類、雞丁	北海道蛋糕*1	蛋糕	青菜	筍片豆腐湯	筍片、豆腐		6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
10月14日	三	香Q米飯	白米	雞	炸 無骨雞米花(約3個)	雞米花	油丁滷肉燥	油丁、豬絞肉	日式蒸蛋	雞蛋、柴魚片	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲		6.5	2.9	2	3	0	0	858
10月15日	四	香Q米飯	白米	鴨	烤 蜜汁烤鴨	烤鴨	日式關東煮	白蘿蔔、魚豆腐、貢丸	肉燥滷蛋*1	雞蛋、絞肉	青菜	米苔目仙草	米苔目、仙草		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
10月16日	五	香Q米飯	白米	豬	炒 西芹厚肉片	西芹、豬肉片	筍干燒肉	竹筍、豬肉	炸地瓜條+雞塊	雞塊、地瓜條	青菜	當歸麵線湯	當歸、麵線		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
10月19日	一	香Q米飯	白米	豬	炸 椒鹽咕咾肉(約3個)	咕咾肉	綜合什錦	包心菜、北海翅	螞蟻上樹	冬粉、高麗菜	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
10月20日	二	白醬筆管麵	筆管麵、豬絞肉、洋蔥	雞	烤 燒烤雞翅	雞翅	必勝客pizza	披薩	鮮肉水餃*2	水餃	青菜	刺瓜湯	刺瓜		6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
10月21日	三	香Q米飯	白米	豬	滷 醬燒大排	排骨	咖哩雞	馬鈴薯、雞丁、胡蘿蔔	煎 香煎蔥肉餡餅*1	蔥肉餡餅	青菜	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉		6.5	2.9	2	3	0	0	858
10月22日	四	香Q米飯	白米	牛	滷 紅燒牛肉	蘿蔔、牛肉	玉米火腿炒蛋	玉米、火腿、雞蛋	蔥爆白蝦*1	白蝦	青菜	紅豆湯圓	紅豆、湯圓		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
10月23日	五	香Q米飯	白米	雞	炸 香酥大雞排	雞排	綜合魷魚羹	筍絲、魷魚	韓式炒泡麵	泡麵、高麗菜	青菜	冬瓜湯	冬瓜		6.5	2.9	2	3	0	0	858
10月26日	一	補假日																			
10月27日	二	高麗菜飯	白米、洋蔥	豬	滷 紅燒排骨	排骨	牛奶麵包	麵包	炸花枝丸*1+雞塊*1	花枝丸、雞塊	青菜	鴨肉麵線湯	鴨肉、麵線		6.5	3	2.2	2.8	0	0	861
10月28日	三	香Q米飯	白米	雞	炒 紅燒大雞腿	雞腿	泡菜什錦	泡菜、高麗菜、菇類	翡翠燒賣*1	燒賣、翡翠	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.5	2.9	2	3	0	0.2	882
10月29日	四	香Q米飯	白米	豬	炒 沙茶厚肉片	肉片	雙絲炒蛋	紅蘿蔔、金針菇、雞蛋	煎脆皮花枝排	花枝排	青菜	檸檬山粉圓	檸檬、山粉圓		6.5	2.9	2.2	3	0	0	863
10月30日	五	香Q米飯	白米	雞	烤 蜜汁烤雞	烤雞	紅燒肉角	白蘿蔔、豬肉	海 炸柳葉魚*1	柳葉魚	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲		6.5	2.8	2.3	3	0	0	858
10月31日	六	香Q米飯	白米	豬	滷 黑胡椒排骨	排骨	麻油雞	雞丁、高麗菜、菇類	炸薯條+花枝丸	薯條、雞塊	青菜	味噌豆腐湯	味噌、豆腐		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858

雞: 9 豬: 10 鴨: 1 海: 5 牛: 1 炸: 10 ☆本廠採用國產豬肉 洽購專線:05-5866692☆