

正心中學 115年 10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：誠意、修身樓							
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	水果	總熱量 (kcal)	全穀根莖類/份	蛋類/份	豆類/份	品類/份	蔬菜類/份	水果類/份	油脂類/份
10月1日	四	香Q米飯	豬	鐵路大排		火腿三色蛋	玉米粒15g雞蛋20g 胡蘿蔔10g火腿丁	芝麻海根	海帶根30g肉絲15g 胡蘿蔔5g薑絲	青菜	香菇肉羹湯	筍絲10g肉羹10g 胡蘿蔔5g薑絲		815	6.2	2.8	0	1.8	0	2.8	
10月2日	五	香Q米飯	雞	豪大香雞排炸		螞蟻上樹	冬粉10g胡蘿蔔5g 高麗菜25g絞肉10g	韓式部隊鍋	大白菜40g胡蘿蔔10g 年糕20g	青菜	薑絲海芽湯	海帶芽3g薑絲		839	6.3	2.9	0	2	0	2.9	
10月3日	六	香Q米飯	豬	醬燒大排炸		蔥爆黑輪	洋葱黑輪	玉米炒蛋	玉米雞蛋	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜肉絲		825.5	6.4	2.8	0	1.3	0	3	
10月5日	一	香Q米飯	牛	鮮嫩牛肉	約3粒	胡蘿蔔炒蛋	胡蘿蔔40g雞蛋30g	干片爆肉絲	豆干35g胡蘿蔔5g 洋葱10g肉絲10g芹菜	青菜	當歸麵線湯	紅麵線10g當歸		843.5	6.4	3	0	1.6	0	2.9	
10月6日	二	香Q米飯	雞	唐揚炸雞	約3粒	泰式打拋豬	蕃茄10g洋葱15g 豆腐20g豬絞肉10g	柴香關東煮	白蘿蔔30g玉米10g 海帶結15g	青菜	粉圓豆花冰	豆花15g粉圓10g	水果	896	6.5	2.9	0	1.5	1	2.8	
10月7日	三	維力炸醬麵	豬	壽喜燒肉	約4粒	蜂蜜小花饅頭*1	造型饅頭	廟口鹹水雞	筍片15g小黃瓜15g 雞肉20g豆皮5G	青菜	虱目魚丸湯	魚丸20g芹菜3g		833	6.4	2.8	0	1.6	0	3	
10月8日	四	香Q米飯	雞	蠔油鳳翅		洋蔥滑蛋	洋葱30g紅蘿蔔5g 雞蛋30g	老皮嫩腐	雞蛋細腐45g洋葱10g	青菜	海鮮濃湯	馬鈴薯5g玉米粒5g 胡蘿蔔5g薑絲		844.5	6.3	3.1	0	1.8	0	2.8	
10月9日	五	雙十國慶																			
10月12日	一	香Q米飯	魚	香酥大蝦排炸		蕃茄燴蛋	蕃茄15g豆腐15g 雞蛋30g洋葱	招牌公仔麵	蒸煮麵15g胡蘿蔔5g 高麗菜20g絞肉15g	青菜	味噌豆腐湯	豆腐20g味噌		852	6.5	2.9	0	1.6	0	3.1	
10月13日	二	香Q米飯	豬	蒜泥白肉		當歸醉蝦*1	蝦子	筍乾扣肉	筍干30g海帶結10g 豬肉丁20g	青菜	九龍凍檸茶	愛玉20g檸檬紅茶	水果	901	6.4	3	0	1.5	1	2.9	
10月14日	三	韓式泡菜炒飯	雞	麻油雞		杯子蛋糕*1	杯子蛋糕	客家小炒	豆干35g胡蘿蔔5g 洋葱10g西洋芹10g魷	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜15g肉絲10g		831	6.5	2.8	0	1.6	0	2.8	
10月15日	四	香Q米飯	鴨	脆皮烤鴨		日式蒸蛋*1	雞蛋35g魚板10g	沙茶小火鍋	高麗菜30g豆腐10g 豬肉片20g金針菇	青菜	港式酸辣湯	筍絲20g木耳5g 豆腐5g豬絞肉5g 紅蘿蔔5g		829.5	6.3	2.9	0	1.8	0	2.8	
10月16日	五	香Q米飯	雞	炙燒骨腿		蘭陽西魯肉	大白菜40g胡蘿蔔3g 肉羹20g香菇蛋酥	彩繪炒蛋	魚板絲10g胡蘿蔔5g 洋葱20g雞蛋20g	青菜	蔥酥米粉湯	米粉10g韭菜油蔥酥		834.5	6.2	3	0	1.8	0	2.9	
10月19日	一	香Q米飯	魚	蒲燒魚		太祖魷魚羹	筍絲30g肉羹15g 魷魚10g九層塔	焗烤馬鈴薯	馬鈴薯25g火腿5g 玉米粒5g青花菜20g乳	青菜	冬菜冬粉湯	冬粉10g冬菜		840.5	6.5	2.9	0	1.5	0	2.9	
10月20日	二	香Q米飯	雞	菲力雞排炸		培根洋蔥蛋	洋葱30g培根5g 雞蛋30g	紅燒豬腩	白蘿蔔30g胡蘿蔔5g 豬肉丁20g	青菜	波霸紅茶	粉圓15g紅茶	水果	906	6.3	3	0	1.8	1	3	
10月21日	三	日式烏龍麵	豬	蔥爆鹹豬肉		蜂蜜蛋糕*1	蜂蜜蛋糕	茄汁油腐	油豆腐40g彩椒10g 洋葱15g	青菜	鮮筍蛋花湯	筍絲10g雞蛋10g		824	6.4	2.8	0	1.6	0	2.8	
10月22日	四	香Q米飯	雞	左宗棠炒雞		五香滷蛋*1	雞蛋55g	鮑菇拌黑干	黑豆干25g杏鮑菇20g	青菜	芹香魚丸湯	魚丸20g芹菜3g		837	6.3	3	0	1.8	0	2.8	
10月23日	五	香Q米飯	豬	蜜汁豬柳		麻婆豆腐	豆腐40g豬絞肉20g 辣椒青蔥	柳葉魚(大)*1	柳葉魚	青菜	鹹菜豬血湯	白蘿蔔玉米		824	6.2	2.9	0	1.5	0	3	
10月26日	一	光復節																			
10月27日	二	香Q米飯	豬	吉野家燒肉		枸杞鮮蝦*1	蝦子	冰糖滷味	白蘿蔔30g海帶15g 玉米15g黑輪5g	青菜	阿婆芋圓	芋圓10g地瓜圓10g	水果	881.5	6.3	2.8	0	1.6	1	2.9	
10月28日	三	高麗菜鹹飯	雞	五香雞翅		經典餐包*1	餐包	彩繪炒蛋	魚板絲10g胡蘿蔔5g 洋葱20g雞蛋20g	青菜	巧達玉米濃湯	馬鈴薯5g玉米粒5g 胡蘿蔔5g		843	6.6	2.9	0	1.5	0	2.8	
10月29日	四	香Q米飯	豬	蘑菇醬豬排炸		芙蓉蒸蛋	雞蛋35g魚板10g	八角魯方干	四分干50g	青菜	昆布味噌湯	海帶芽3g味噌		822.5	6.2	3	0	1.5	0	2.8	
10月30日	五	香Q米飯	雞	宮保雞丁約3粒		田園咖哩	馬鈴薯20g胡蘿蔔5g 洋葱10g雞丁20g	蟬絲滑蛋	蟬絲20g胡蘿蔔5g 洋葱10g雞蛋20g	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜15g肉絲10g		833.5	6.4	2.8	0	1.8	0	2.9	
10月31日	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	塔香麵腸	麵腸50g酸菜5g九層塔薑片	青菜	紫菜蛋花湯	雞蛋10g紫菜3g		832.5	6.5	2.8	0	1.3	0	3	
	豬	8		鴨1/牛1																	
	雞	9	炸	主5副1																	
	海	主3/副4																			