正心中學　115.11.02~115.11.30 午餐(葷食)團膳菜單　供餐單位：助民　供應:誠意、修身樓

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	全穀類/份	蛋豆魚肉類/份	蔬菜類/份	油脂類/份	水果類/份	奶類/份	總熱量
11月2日	一	香Q米飯	白米	雞	炸	椒鹽雞米花(約3個)	雞米花	筍干燒肉	竹筍、豬肉	油丁滷鴿蛋	油豆腐、鴿蛋	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋		6.7	2.8	2	3	0	0	864
11月3日	二	肉絲炒麵	麵、肉絲、高麗菜	豬	滷	御膳大排骨	排骨	鍋貼*1+雞塊*1	鍋貼、雞塊	波蘿麵包	麵包	青菜	筍絲羹湯	竹筍、肉羹		6.7	2.9	2	2.7	0	0.2	882
11月4日	三	香Q米飯	白米	豬	炒	糖醋咕咾肉(約4個)	咕咾肉	麻油雞	高麗菜、菇類、雞丁	茶葉蛋*1	雞蛋	青菜	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
11月5日	四	香Q米飯	白米	雞	炒	紅燒大雞腿	骨腿	麻婆豆腐	豆腐、豬絞肉	雙絲炒蛋	雞蛋、金針菇、胡蘿蔔	青菜	布丁奶茶	布丁、奶茶		6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
11月6日	五	香Q米飯	白米	鴨	烤	北平烤鴨	烤鴨	廟口魷魚羹	竹筍、肉羹、胡蘿蔔	翡翠燒賣*1	翡翠、燒賣	青菜	金針菇蛋花湯	金針菇、雞蛋		6.7	2.9	2	2.7	0	0.2	882
11月7日	六	香Q米飯	白米	海	蒸	味噌豆腐魚丁	味噌、豆腐、魚丁	泡菜肉片	泡菜、肉片、高麗菜	蔥花炒蛋	雞蛋、蔥	青菜	豬血湯	豬血		6.5	2.8	2	3	0	0	850
11月9日	一	香Q米飯	白米	雞	烤	檸檬烤雞翅	雞翅	花瓜肉燥	油丁、豬絞肉	枸杞白蝦*1	白蝦	青菜	當歸麵線湯	麵線、當歸		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
11月10日	二	起司焗烤飯	白米、玉米、洋蔥、起司	豬	滷	沙茶大排骨	排骨	牛角可頌*1	牛角可頌	烤 鮮肉香腸*1	香腸	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
11月11日	三	香Q米飯	白米	雞	炸	香雞排	雞排	紅燒肉角	蘿蔔、豬肉	蒸 日式蒸蛋	柴魚片、雞蛋	青菜	魚丸湯	魚丸		6.5	2.9	2	3	0	0	858
11月12日	四	香Q米飯	白米	豬	炒	沙茶厚肉片	肉片	炸 椒鹽花枝排	花枝排	玉米火腿蛋	玉米、雞蛋、火腿	青菜	米苔目甜湯	米苔目、仙草		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
11月13日	五	香Q米飯	白米	雞	炒	三杯雞(約3個)	骨腿丁	台味關東煮	蘿蔔、魚豆腐、欣欣腸	烤 香蔥吉拿棒*1	吉拿棒	青菜	高麗菜蛋花湯	高麗菜、雞蛋		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
11月14日	六	香Q米飯	白米	豬	滷	照燒排骨	排骨	麻油雞	雞丁、菇類、高麗菜	黃瓜炒魷魚	黃瓜、魷魚	青菜	冬瓜湯	冬瓜		6.5	2.8	2	3	0	0	850
11月16日	一	香Q米飯	白米	豬	煮	蒜泥白肉	肉片	綜合什錦	包心菜、北海翅	肉燥滷蛋*1	雞蛋、絞肉	青菜	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
11月17日	二	古早味炒麵	麵、絞肉、高麗菜	雞	烤	燒烤雞翅	雞翅	烤 必勝客披薩	披薩	黃瓜香腸片	黃瓜、香腸片	青菜	筍絲羹湯	竹筍、肉羹		6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
11月18日	三	香Q米飯	白米	雞	炸	香酥雞排	雞排	梅干扣肉	梅干菜、豬肉	包心菜燴香菇丸*1	包心白菜、香菇貢丸	青菜	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉		6.5	2.9	2	3	0	0	858
11月19日	四	香Q米飯	白米	豬	滷	蒜味排骨	排骨	洋蔥豬柳	洋蔥、豬柳、菇類	海 柳葉魚*1	柳葉魚	青菜	愛玉山粉圓	愛玉、山粉圓		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
11月20日	五	香Q米飯	白米	牛	滷	紅燒骨腿	骨腿	韓式炒泡麵	泡菜、高麗菜、泡麵	韭菜炒豆包絲	韭菜、豆包絲	青菜	爆皮蘿蔔湯	爆皮、蘿蔔		6.5	2.9	2	3	0	0	858
11月21日	六	香Q米飯	白米	海	煎	香煎哈克魚	哈克魚	咖哩雞	雞丁、馬鈴薯	西芹甜不辣	西芹、甜不辣	青菜	味噌豆腐湯	味噌、豆腐		6.5	2.8	2	3	0	0	850
11月23日	一	香Q米飯	白米	豬	滷	港式肉排	排骨	番茄炒蛋	番茄、雞蛋、豆腐	炸 鍋貼*1+地瓜條	鍋貼、地瓜條	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲		6.5	3	2.2	2.8	0	0	861
11月24日	二	高麗菜飯	白米、高麗菜	雞	炸	卡啦雞翅	雞翅	烤 牛奶麵包	麵包	鮮肉水餃*2	水餃	青菜	鴨肉麵線湯	鴨肉、麵線		6.5	2.9	2	3	0	0.2	882
11月25日	三	香Q米飯	白米	豬	炒	糖醋咕咾肉(約4個)	咕咾肉	咖哩魚蛋	馬鈴薯、魚蛋	西芹炒魷魚	西芹、魷魚	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.5	2.9	2.2	3	0	0	863
11月26日	四	香Q米飯	白米	鴨	烤	北平烤鴨	烤鴨	麻油雞	高麗菜、雞丁	肉燥油豆腐*1	油豆腐、絞肉	青菜	冬瓜芋圓	冬瓜茶、芋圓		6.5	2.8	2.3	3	0	0	858
11月27日	五	香Q米飯	白米	雞	炸	脆皮骨腿	骨腿	廟口魷魚羹	竹筍、肉羹、胡蘿蔔	雙絲炒蛋	雞蛋、金針菇、胡蘿蔔	青菜	味噌豆腐湯	味噌、豆腐		6.5	3	2.2	2.8	0	0	861
11月30日	一	香Q米飯	白米	豬	滷	御膳排骨	排骨	泡菜什錦	泡菜、高麗菜、菇類	海 香煎鮭魚排	鮭魚排	青菜	筍片爆皮湯	爆皮、竹筍		6.5	3	2.2	2.8	0	0	861

雞: 10 豬: 10 海: 7 鴨: 2 炸: 8　☆本廠採用國產豬肉 洽購專線:05-5866692☆