正心中學 115年 11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：聖心樓

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	豆魚肉蛋類/份	低脂乳品類	蔬菜類/份	水果類	油脂堅果
11月2日	一	香Q米飯	魚	樹子蒸魚	洋蔥滑蛋	洋蔥30g紅蘿蔔5g雞蛋30g	三杯油腐	油豆腐40g胡蘿蔔10g木耳5g九層塔	青菜	冬瓜排骨湯	冬瓜20g排骨酥10g		836.5	6.4	3	0	1.5	0	2.8
11月3日	二	香Q米飯	雞	香酥骨腿 炸	螞蟻上樹	冬粉10g胡蘿蔔5g高麗菜25g絞肉10g	爆香豬肉鍋	大白菜30g豆腐10g豬肉片20g	青菜	黑糖粉圓	粉圓15g黑糖	水果	922	6.6	3	0	1.6	1	3
11月4日	三	蔥油肉燥乾拌麵	豬	照燒味噌豬	水煎包 *1	水煎包	鮑菇滷黑干	黑豆干20g米血20g杏鮑菇20g	青菜	鮮筍蛋花湯	筍絲10g雞蛋10g		828.5	6.5	2.8	0	1.5	0	2.8
11月5日	四	香Q米飯	雞	脆皮三節翅	瓜仔肉	醬瓜30g絞肉20g	日式關東煮	白蘿蔔30g玉米10g海帶結15g	青菜	港式酸辣湯	筍絲3g木耳5g豆腐5g豬		821.5	6.3	2.8	0	1.6	0	2.9
11月6日	五	香Q米飯	豬	沙嗲肉片	柳葉魚(大) *1	柳葉魚	高麗菜炒蛋	高麗菜30g胡蘿蔔5g雞蛋30g	青菜	芹香魚丸湯	魚丸20g芹菜3g		834.5	6.2	3	0	1.8	0	2.9
11月7日	六	香Q米飯	雞	無骨香雞排 炸	蔥爆黑輪	洋蔥黑輪	紅仁炒蛋	胡蘿蔔 雞蛋	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜 肉絲		838	6.4	2.9	0	1.5	0	3
11月9日	一	香Q米飯	魚	虱目魚排	公仔麵	乾麵條15g高麗菜20g洋蔥10g胡蘿蔔	波隆納肉醬	蕃茄10g洋蔥15g豆腐20g豬絞肉10g	青菜	小丸子湯	魚丸20g芹菜3g		835.5	6.5	2.8	0	1.6	0	2.9
11月10日	二	香Q米飯	牛	鮮燉牛肉	玉米火腿蛋	玉米粒15g雞蛋20g胡蘿蔔10g火腿丁	客家小炒	豆干35g胡蘿蔔5g洋蔥10g西洋芹10g魷	青菜	仙草凍飲	仙草20g	水果	889.5	6.3	3	0	1.5	1	2.8
11月11日	三	招牌油飯	雞	菲力雞排 約3粒	杯子蛋糕 *1	杯子蛋糕	彩繪炒蛋	魚板絲10g胡蘿蔔5g洋蔥20g雞蛋20g	青菜	浮水肉羹湯	筍絲10g肉羹10g胡蘿		819	6.4	2.8	0	1.4	0	2.8
11月12日	四	香Q米飯	豬	馬告鹹豬肉	綜合鹹酥	米血15g小熱狗15g菜豆15g天婦羅15g	竹輪炒年糕	大白菜30g胡蘿蔔5g年糕15g竹輪10g	青菜	紫菜蛋花湯	雞蛋10g紫菜3g		852.5	6.5	2.9	0	1.8	0	3
11月13日	五	香Q米飯	雞	鹽酥雞 炸	咖哩魚蛋	馬鈴薯20g胡蘿蔔5g洋蔥10g魚蛋15g	招牌蒸蛋	高麗菜 培根 蛋	青菜	玉米濃湯	馬鈴薯3g玉米粒5g胡蘿		848	6.4	3	0	1.6	0	3
11月14日	六	香Q米飯	魚	黃金蝦排	酸菜麵腸	麵腸 酸菜	玉米炒蛋	玉米 雞蛋	青菜	菜頭湯	白蘿蔔20g		831.5	6.3	3	0	1.4	0	2.9
11月16日	一	香Q米飯	豬	吉野家燒肉	當歸醉蝦 *1	蝦子	西紅柿嫩蛋	蕃茄15g豆腐15g雞蛋30g青蔥	青菜	青菜豆腐湯	青菜15g 豆腐15g		822	6.3	2.9	0	1.5	0	2.8
11月17日	二	香Q米飯	雞	普羅香草雞排	鮮蔬寬粉	寬粉10g胡蘿蔔5g豆芽菜30g絞肉10g	筍乾扣肉	筍干30g海帶結10g豬肉丁20g	青菜	九份芋圓	芋圓10g 地瓜圓10g	水果	898.5	6.5	2.9	0	1.6	1	2.8
11月18日	三	日式烏龍麵	豬	京都排骨酥 炸	蒜蓉肉圓 *1	杯子蛋糕	五香四分干	四分干50g	青菜	土瓶蒸雞湯	白蘿蔔10g胡蘿蔔1g雞		821	6.3	2.8	0	1.4	0	3
11月19日	四	香Q米飯	雞	蔥油燜雞	柳葉魚(大) *1	柳葉魚	菜頭燒肉	白蘿蔔30g胡蘿蔔5g豬肉丁20g	青菜	竹筍肉絲湯	筍絲15g肉絲10g		834	6.3	3	0	1.5	0	2.9
11月20日	五	香Q米飯	鴨	脆皮烤鴨	麻婆嫩腐	豆腐40g豬絞肉20g辣椒青蔥	芙蓉蒸蛋	雞蛋35g 魚板10g	青菜	菜頭丸子湯	白蘿蔔10g貢丸15g		830	6.2	3.1	0	1.5	0	2.8
11月21日	六	香Q米飯	雞	逢甲大雞排 炸	美味鍋貼 *1	鍋貼	螞蟻上樹	冬粉10g胡蘿蔔5g高麗菜25g絞肉10g	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋		835	6.5	2.8	0	1.4	0	3
11月23日	一	香Q米飯	魚	蒲燒魚	馬鈴薯燉肉	馬鈴薯30g胡蘿蔔5g豬肉丁20g	麻油鍋物	甘藍25g雞丁15g米血15g角螺5g薑	青菜	冬菜冬粉湯	冬粉10g冬菜		836.5	6.4	2.9	0	1.8	0	2.8
11月24日	二	香Q米飯	豬	和風豬里肌	洋蔥炒蛋	洋蔥30g紅蘿蔔5g雞蛋30g	魚香肉燒腐	豆腐40g豬絞肉20g辣椒青蔥	青菜	波霸冬瓜露	粉圓15g冬瓜塊	水果	896.5	6.3	3	0	1.6	1	2.9
11月25日	三	肉醬義大利麵	雞	照燒腿排	蜂蜜蛋糕 *1	蜂蜜蛋糕	茄汁油腐	油豆腐40g彩椒10g洋蔥15g	青菜	芹香魚丸湯	魚丸20g芹菜3g		819	6.4	2.8	0	1.4	0	2.8
11月26日	四	香Q米飯	豬	沙茶燴豬柳	茶葉蛋 *1	雞蛋55g	香根炒干片	豆干35g胡蘿蔔5g洋蔥10g西洋芹10g	青菜	昆布味噌湯	海帶芽3g味噌		827	6.2	3	0	1.5	0	2.9
11月27日	五	香Q米飯	雞	塔香缽缽雞	當歸醉蝦 *1	蝦子	番麥炒蛋	玉米粒15g雞蛋30g胡蘿蔔10g	青菜	榨菜肉絲湯	白蘿蔔玉米		831.5	6.3	3	0	1.4	0	2.9
11月30日	一	香Q米飯	豬	鐵路排骨	招牌炒泡麵	蒸煮麵15g胡蘿蔔5g高麗菜20g絞肉	三杯油腐	油豆腐40g胡蘿蔔10g木耳5g九層塔薑	青菜	玉米蛋花湯	玉米10g雞蛋10g		829	6.4	2.9	0	1.5	0	2.8

豬	9		鴨1/牛1
雞	9	炸	主5副2
海	主4/副4		