115年11月午餐團膳菜單					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	油脂與堅果種子類	蔬菜類	乳品類	水果類	豆魚蛋肉類	熱量
11/2	一	白飯	雞	烤雞	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔/雞蛋	香炒雙絲	豆干絲/海帶絲/肉絲	青菜	蘿蔔豆皮湯		6.4	2	2	0	0	2.3	760.5
11/3	二	燕麥飯	豬	豆輪燒肉	蔥燒油豆腐	豆腐/川耳	綜合火鍋	高麗菜/鴻喜菇/魚板	青菜	刺瓜貢丸湯	水果	6.5	2	2.1	0	1	2.4	837.5
11/4	三	肉絲炒飯	雞	燒烤雞腿	水煮蛋	水煮蛋	椒鹽銀絲捲(炸)	銀絲捲	青菜	洋芋排骨湯		6.7	2.5	2	0	0	2.3	804
11/5	四	白飯	魚	泡菜魚	香滷肉丸子	肉丸子	沙茶寬粉	寬粉/包白菜/肉絲	青菜	筍片肉絲湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768
11/6	五	地瓜飯	雞	麻油雞	手工蝦捲(炸)	手工蝦捲	高麗菜炒肉絲	高麗菜/肉絲	青菜	山粉圓甜湯		6.6	2.2	2	0	0	2.4	791
11/9	一	白飯	鴨	烤鴨	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	韭菜炒豆芽	韭菜/豆芽菜/肉絲	青菜	冬菜冬粉湯		6.5	2	2	0	0	2.3	767.5
11/10	二	五穀飯	魚	蒲燒魚	綜合滷味	米血/豆干/貢丸	台式肉羹	包白菜/肉羹/金針菇	青菜	蘿蔔豆皮湯	水果	6.4	3	2.2	0	1	2.4	878
11/11	三	肉絲炒麵	雞	香酥雞排(炸)	芋頭餅(炸)	芋頭餅	水煎包	水煎包/芝麻	青菜	薑絲冬瓜湯		6.5	3	2	0	0	2.6	835
11/12	四	白飯	豬	蒜泥白肉	咖哩馬鈴薯	馬鈴薯/紅蘿蔔/絞肉	泡菜什錦	包白菜/肉片/蒸煮麵	青菜	高麗菜蛋花湯		6.4	2	2	0	0	2.7	790.5
11/13	五	南瓜飯	雞	花瓜雞	魚板蒸蛋	雞蛋/魚板	海茸炒肉絲	海茸/肉絲	青菜	花生紅豆甜湯		6.3	2	2	0	0	2.5	768.5
11/16	一	白飯	豬	蘿蔔滷肉	蜜汁豆干	豆干	高麗菜炒豆皮	高麗菜/蒜頭/豆皮	青菜	香菇雞湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768
11/17	二	小米飯	魚	香酥魚(炸)	豆腐滷肉	豆腐/絞肉	紅燒獅子頭	獅子頭/包白菜	青菜	蛋花貢丸湯	水果	6.5	2	2	0	1	2.4	835
11/18	三	總匯炒飯	雞	香酥雞翅(炸)	蒸地瓜	台農57號黃地瓜	海鮮丸(炸)	海鮮丸	青菜	味噌豆腐湯		6.6	3	2	0	0	2.5	834.5
11/19	四	白飯	豬	滷豬排	玉米火腿炒蛋	火腿/玉米/雞蛋	麻辣鴨血	豆腐/鴨血/豆皮	青菜	刺瓜排骨湯		6.4	2	2.2	0	0	2.4	773
11/20	五	芋頭飯	蝦	蔥爆蝦 2隻/份	照燒雞翅	雞翅	螞蟻上樹	冬粉/高麗菜/肉絲	青菜	綠豆甜湯		6.4	2	2	0	0	2.5	775.5
11/23	一	白飯	豬	味噌肉片	花生豬血糕	米血/花生粉	白菜滷	包白菜/肉絲/素排骨	青菜	關東煮湯		6.5	2	2.1	0	0	2.4	777.5
11/24	二	糙米飯	魚	香酥魚(炸)	梅干扣肉	梅干/豬肉	海帶根炒肉絲	海帶根/肉絲	青菜	韭菜豬血湯	水果	6.4	3	2	0	1	2.5	880.5
11/25第二次定期評量	三	台式炒粄條	雞	香酥雞腿(炸)	披薩	日式章魚燒披薩	蛋糕捲	蛋糕捲	青菜	海帶芽肉絲湯		6.6	3	2	0	0	2.3	819.5
11/26第二次定期評量	四	白飯	豬	筍乾滷肉	日式關東煮	白蘿蔔/黑輪/杏鮑菇	豆乾丁炒肉末	豆乾丁/絞肉	青菜	冬瓜排骨湯		6.5	2	2	0	0	2.3	767.5
11/27第二次定期評量	五	紫米飯	雞	咖哩雞	韭菜炒蛋	韭菜/雞蛋	高麗菜炒肉絲	高麗菜/肉絲	青菜	玉米濃湯		6.5	2	2	0	0	2.4	775
11/30	一	白飯	豬	香酥咕咾肉(炸)	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	豆干片炒肉絲	豆干片/肉絲	青菜	珍珠甜湯		6.5	2	2	0	0	2.4	775

豬	7	油炸次數：10次
雞	8	
魚	4	
鴨	1	
蝦	1	



每日飲食指南