

正心中學 115.01.01~115.01.30. 午餐(葷食)團膳菜單 供餐單位：助民 供應：齊家樓、高一

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	
1月2日	五	香Q米飯	白米	豬	糖醋咕咾肉(約3個)	咕咾肉	咖哩雞	雞丁、馬鈴薯、胡蘿蔔	玉米火腿蛋	雞蛋、火腿、玉米	鴨肉麵線湯	鴨肉、麵線		6.5	2.8	2	3	0	0	850	
1月3日	六	香Q米飯	白米	海	味噌魚丁	魚丁	泡菜肉片	肉片、泡菜	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋、紅蘿蔔	豬血湯	豬血		6.8	2.9	2	2.8	0	0	870	
1月5日	一	香Q米飯	白米	雞	檸檬雞翅	雞翅	花瓜肉燥	絞肉、油豆腐、胡蘿蔔	海 水煮白蝦	熟狗	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862	
1月6日	二	香Q米飯	白米	豬	梅花豬大排	豬大排	麻婆豆腐	絞肉、豆腐	鮮肉香腸*1	香腸	筍絲羹湯	竹筍、肉羹	★	6.7	2.9	2.1	3	1	0	934	
1月7日	三	茄汁蛋炒飯	白米、玉米、洋蔥	雞	雞米花(約3個)	雞米花	客家小炒	豆干片	巧克力QQ	巧克力QQ	爆皮豆腐湯	爆皮、豆腐		6.7	2.9	2	2.9	0	0	867	
1月8日	四	香Q米飯	白米	豬	沙茶厚肉片	肉片	麻辣雙蛋	黑豆干、鵪蛋、魚蛋	海 白北魚	白北魚	仙草凍奶茶	仙草凍、奶茶		6.7	2.9	2.3	2.8	0	0.2	894	
1月9日	五	香Q米飯	白米	鴨	北平烤鴨	烤鴨	泡菜什錦	泡菜、高麗菜、鵪蛋	肉燥滷蛋*1	雞蛋	冬瓜湯	冬瓜、丸子		6.5	2.8	2	3	0	0	850	
1月10日	六	香Q米飯	白米	雞	卡啦骨腿	骨腿	咖哩豬	馬鈴薯、豬肉	時蔬燴貢丸	蔬菜、貢丸	日式味噌湯	豆腐		6.8	2.9	2	2.8	0	0	870	
1月12日	一	香Q米飯	白米	豬	沙茶排骨	排骨	關東煮	白蘿蔔、魚豆腐、鑫鑫腸	韓式炒泡麵	泡麵、泡菜	筍片豆腐湯	竹筍、豆腐		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862	
1月13日	二	香Q米飯	白米	雞	卡啦雞翅	雞翅	洋蔥豬柳	洋蔥、豬柳	沙茶炒魷魚	魷魚、洋蔥	榨菜肉絲湯	肉絲、榨菜	★	6.7	2.9	2.1	3	1	0	934	
1月14日	三	招牌炒麵	麵、蔬菜、絞肉	豬	紅燒排骨	排骨	鍋貼+雞塊	鍋貼、雞塊	蘋果麵包	麵包	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.7	2.9	2	2.9	0	0.2	891	
1月15日	四	香Q米飯	白米	雞	五香滷大雞腿	雞腿	紅燒肉角	白蘿蔔、胡蘿蔔、豬肉角	鮮肉燒賣*1	燒賣	布丁紅茶	布丁、紅茶		6.7	2.9	2.3	2.8	0	0	870	
1月16日	五	香Q米飯	白米	海	日式蒲燒魚	蒲燒魚	麻油雞	高麗菜、雞丁、杏鮑菇	海 脆皮花枝排	花枝排	蘿蔔湯	白蘿蔔		6.5	2.8	2	3	0	0	850	
1月19日	一	香Q米飯	白米	雞	香酥大雞排	雞排	綜合什錦	包心菜、肉片、鵪蛋	黃瓜炒花枝	小黃瓜、花枝	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870	
1月20日	二	結業式不供餐																			
1月21日	三	高麗菜飯	白米、高麗菜	海	虱目魚排	魚排	油豆腐+貢丸	貢丸、油豆腐	奶油起酥條	起酥條	筍絲羹湯	竹筍、肉羹		6.5	2.9	2.2	3	0	0	863	
1月22日	四	香Q米飯	白米	豬	蒜泥白肉	肉片	綜合滷味	白蘿蔔、魚豆腐、鑫鑫腸	香蔥吉拿棒*1	吉拿棒	燒仙草	仙草汁、豆類		6.5	2.8	2.3	3	0	0	858	
1月23日	五	香Q米飯	白米	雞	紅燒雞翅	雞翅	沙茶魷魚羹	筍絲、魷魚、胡蘿蔔	茶葉蛋*1	雞蛋	爆皮豆腐湯	爆皮、豆腐		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0	854	
1月26日	一	香Q米飯	白米	豬	糖醋咕咾肉(約3個)	咕咾肉	花瓜肉燥	豬絞肉	水煮白蝦*1	白蝦	高麗菜蛋花湯	高麗菜、雞蛋		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870	
1月27日	二	香Q米飯	白米	雞	卡拉骨腿	骨腿	筍干扣肉	竹筍、豬肉	美味燒賣*1	燒賣	玉米濃湯	玉米、雞蛋	★	6.7	2.9	2	2.7	0	0.2	882	
1月28日	三	義大利麵	麵、玉米、絞肉	豬	紅燒排骨	排骨	牛角可頌	可頌	黃瓜香腸片	黃瓜、香腸片	魚丸湯	魚丸		6.5	2.9	2.2	3	0	0	863	
1月29日	四	香Q米飯	白米	鴨	秘製烤鴨	烤鴨	海帶滷鵪蛋	海帶、鵪蛋	手工時蔬燴貢丸	蔬菜、貢丸	珍珠紅茶	珍珠、紅茶		6.5	2.8	2.3	3	0	0	858	
1月30日	五	香Q米飯	白米	雞	三杯雞	雞丁	香酥魚排	魚排	泡菜冬粉	泡菜、冬粉	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0	854	

雞：9 豬：9 鴨：2 海：7 炸：8 本廠採國產豬肉 洽購專線05-5866692