

正心中學 115年 1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	總熱量 (kcal)	全穀根莖類/份	豆魚肉蛋類/份	低脂乳品類/份	蔬菜類/份	水果類/份	油脂堅果類/份	
1月1日	四	元旦																
1月2日	五	香Q米飯	雞	無骨香雞排炸	蟹肉棒炒蛋	鱈絲20g胡蘿蔔5g 洋蔥10g雞蛋20g	魚香豆腐	豆腐40g豬絞肉20g 辣椒青蔥	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜15g肉絲10g	839	6.3	3.1	0	1.4	0	2.9
1月3日	六	香Q米飯	豬	醬燒大排	螞蟻上樹	高麗菜25g絞肉	玉米炒蛋	玉米粒15g雞蛋30g 胡蘿蔔10g	青菜	紫菜蛋花湯	雞蛋10g紫菜3g	816	6.2	2.8	0	1.3	0	3.1
1月5日	一	香Q米飯	魚	蒲燒魚	招牌蒸蛋	雞蛋35g 魚板10g	奶香洋芋	馬鈴薯35g胡蘿蔔5g 魚板5g奶粉	青菜	日式味噌湯	海帶芽3g味噌	860	6.5	3.1	0	1.5	0	3
1月6日	二	香Q米飯	雞	鐵鍋燉雞	一品芬香腸*1	香腸30g	回鍋干片	豆干35g胡蘿蔔5g洋蔥10g西洋芹10g	青菜	濃情抹茶圓	抹茶圓	903.5	6.4	3	0	1.6	1	2.9
1月7日	三	和風蔥油乾拌麵	豬	沙茶豬排	美式披薩*1	水煎包	八角滷味	白蘿蔔30g海帶15g 玉米15g黑輪5g	青菜	青菜豆腐湯	青菜15g豆腐15g	838.5	6.5	3	0	1.3	0	2.8
1月8日	四	香Q米飯	雞	蜜汁三節翅	香炒胡椒蝦*1	鮮蝦	廟口魷魚羹	筍絲30g肉羹20g魷魚5g九層塔	青菜	巧達濃湯	馬鈴薯20g玉米粒5g胡蘿蔔10g	841.5	6.3	3.1	0	1.5	0	2.9
1月9日	五	香Q米飯	豬	壽喜燒肉 炸	柳葉魚(大)*1	柳葉魚40g	黑干滷鮑菇	黑豆干20g米血20g 杏鮑菇20g	青菜	鹹菜豬血湯	豬血15g鹹菜3g菠菜	825	6.2	3	0	1.6	0	2.8
1月10日	六	香Q米飯	魚	黃金蝦排炸	瓜仔肉	瓜仔絞肉	南洋咖哩	馬鈴薯20g胡蘿蔔5g洋蔥10g雞丁20g	青菜	蔬菜蛋花湯	蔬菜20g雞蛋5g	842.5	6.5	2.9	0	1.4	0	3
1月12日	一	香Q米飯	雞	照燒腿排	玉米火腿蛋	玉米粒15g雞蛋20g 胡蘿蔔10g火腿丁	甜麵醬燒干	豆干35g胡蘿蔔5g洋蔥10g西洋芹10g	青菜	當歸麵線湯	紅麵線10g當歸	834	6.3	3	0	1.5	0	2.9
1月13日	二	香Q米飯	豬	蔥爆鹹豬肉 炸	府城蝦捲1	蝦捲30g	彩繪蒸蛋	雞蛋35g 魚板10g	青菜	波霸紅茶	粉圓15g紅茶	884	6.4	2.9	0	1.3	1	2.8
1月14日	三	蘑菇鐵板麵	雞	炸雞米花	爆漿巧克力餐包	餐包	燒肉小火鍋	高麗菜30g豆腐10g 豬肉片20g金針菇	青菜	香菇肉羹湯	筍絲10g肉羹10g胡蘿蔔5g	835.5	6.6	2.8	0	1.5	0	2.8
1月15日	四	香Q米飯	鴨	脆皮烤鴨	番茄滑蛋	番茄15g豆腐15g雞蛋30g青蔥	鐵板骰子油	油豆腐40g胡蘿蔔10g洋蔥15g	青菜	菜頭丸子湯	白蘿蔔10g貢丸15g	805	6.2	2.8	0	1.4	0	2.8
1月16日	五	香Q米飯	雞	普羅香草雞	五香滷蛋*1	雞蛋55g	筍乾扣肉	筍干30g海帶結10g 豬肉丁20g	青菜	薑絲海芽湯	海帶芽3g薑絲	846	6.3	3.1	0	1.5	0	3
1月19日	一	香Q米飯	魚	樹子蒸魚	公仔炒泡麵	蒸煮麵15g胡蘿蔔5g高麗菜20g絞肉	麻婆豆腐	豆腐40g豬絞肉20g 辣椒青蔥	青菜	香菇雞湯	白蘿蔔10g胡蘿蔔1g雞丁10g香芹	848	6.4	3	0	1.6	0	3
1月20日	二	休業式不用餐																
1月21日	三	廣式香腸蛋炒飯	豬	韓式豬五花	杯子蛋糕*1	杯子蛋糕	白菜燴貢片	大白菜40g胡蘿蔔3g 豆皮2g貢丸15g	青菜	玉米蛋花湯	玉米10g雞蛋10g	831	6.5	2.9	0	1.3	0	2.8
1月22日	四	香Q米飯	雞	轟炸雞腿	飄香肉燥	豆干丁30g絞肉20g	招牌蒸蛋	雞蛋35g 魚板10g	青菜	芹香魚丸湯	魚丸20g芹菜3g	817.5	6.2	3.1	0	1	0	2.8
1月23日	五	香Q米飯	豬	黑胡椒豬排	黃金魚蛋	馬鈴薯20g胡蘿蔔5g洋蔥10g魚蛋15g	沙嗲關東煮	白蘿蔔30g玉米5g米血10g黑輪10g	青菜	竹筍蛋花湯	白蘿蔔玉米	832	6.2	3.1	0	1.4	0	2.9
1月26日	一	香Q米飯	魚	炸黃金魚排	泰式打拋豬	番茄10g洋蔥15g豆腐20g豬絞肉10g	芹香甜不辣	甜不辣35g胡蘿蔔5g 芹菜15g	青菜	玉米蛋花湯	玉米10g雞蛋10g	843.5	6.5	3	0	1.5	0	2.8
1月27日	二	香Q米飯	豬	蒜泥白肉	當歸炒蝦*1	鮮蝦	蜆絲滑蛋	蜆絲20g胡蘿蔔5g洋蔥10g雞蛋20g	青菜	黑糖山粉圓	山粉圓3g黑糖	895.5	6.4	2.9	0	1.4	1	3
1月28日	三	高麗菜鹹飯	雞	塔香爆雞	蜂蜜蛋糕*1	蜂蜜蛋糕	家常油腐	油豆腐40g胡蘿蔔10g洋蔥15g	青菜	虱目魚丸湯	魚丸20g芹菜3g	828.5	6.5	2.8	0	1.5	0	2.8
1月29日	四	香Q米飯	豬	洋蔥豬柳條 炸	柳葉魚(大)*1	柳葉魚40g	玉米炒蛋	玉米粒15g雞蛋30g胡蘿蔔10g	青菜	冬菜冬粉湯	冬粉10g冬菜	832	6.3	3.1	0	1.3	0	2.8
1月30日	五	香Q米飯	雞	脆皮雞排	麻婆豆腐	豆腐40g豬絞肉20g 辣椒青蔥	冰糖滷味	白蘿蔔30g海帶15g玉米15g黑輪	青菜	香菇肉羹湯	筍絲10g肉羹10g胡蘿蔔5g香芹	841	6.4	3	0	1.5	0	2.9

豬	7		鴨1
雞	10	炸	主5副3
海	主4/副4		