

115年1月午餐團膳菜單				正心廚房				供應：高三、高二			*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
1/2	五	地瓜飯	雞 香酥雞塊(炸)	正心招牌蒸蛋	雞蛋	韭菜炒豆芽	韭菜/豆芽菜/肉絲	青菜	花生紅豆甜湯		6.4	3	2	0	0	2.3	806
1/5	一	白飯	魚 香酥魚(炸)	油豆腐滷肉	豆腐/絞肉	綜合火鍋	高麗菜/金針菇/肉片	青菜	蘿蔔豆皮湯		6.4	3	2	0	0	2.3	806
1/6	二	燕麥飯	豬 豆輪燒肉	洋蔥鮭魚炒蛋	洋蔥/鮭魚/雞蛋	香炒雙絲	豆干絲/海帶絲/肉絲	青菜	冬瓜排骨湯	水果	6.5	2	2.1	0	1	2.4	838
1/7 高三考前祈福禮	三	炸醬麵	面面俱到 豬 香酥雞翅膀(金榜題名)	花生米血糕(考高分)	米血/花生(好事發生)	杯子蛋糕(再更高分)	杯子蛋糕	青菜	筍尾排骨湯(考試順利)		6.7	3	2	0	0	2.3	827
1/8	四	白飯	鴨 烤鴨	綜合滷味	白蘿蔔/豆干/海帶	螞蟻上樹	冬粉/高麗菜/肉絲	青菜	韭菜豬血湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768
1/9	五	玉米飯	雞 蒜頭雞	手工蝦捲(炸)	手工蝦捲	豆腐滷肉	板豆腐/絞肉	青菜	燕麥阿華田		6.6	2.5	2	0	0	2.4	805
1/12	一	白飯	豬 蔥燒肉片	木須炒蛋	木耳/紅蘿蔔/雞蛋	海茸炒肉絲	海茸/肉絲	青菜	冬菜冬粉湯		6.5	2	2	0	0	2.3	768
1/13	二	五穀飯	魚 蒲燒魚	咖哩馬鈴薯	馬鈴薯/紅蘿蔔/絞肉	豆乾炒豆豉	豆乾丁/絞肉/豆豉	青菜	紫菜蛋花湯	水果	6.4	2	2.2	0	1	2.4	833
1/14	三	肉絲炒飯	雞 香酥雞排(炸)	水煮蛋	水煮蛋	奶油餐包	奶油餐包	青菜	黃豆玉米排骨湯		6.5	3	2	0	0	2.6	835
1/15	四	白飯	豬 筍乾豬肉	沙茶寬粉	寬粉/豆芽菜/肉絲	蠔油炒川耳	川耳/薑絲	青菜	冬瓜薏仁湯		6.4	2	2	0	0	2.7	791
1/16 第三次定期評量	五	南瓜飯	雞 香酥雞腿(炸)	雙色豆腐	豬血/豆腐	高麗菜炒肉絲	高麗菜/肉絲	青菜	珍珠甜湯		6.3	3	2	0	0	2.5	814
1/19 學科能力測驗 第三次定期評量	一	白飯	豬 冬瓜滷肉	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲/雞蛋	海帶根炒肉絲	海帶根/肉絲	青菜	蘿蔔蒜頭雞湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768
1/20 第三次定期評量	二	休業式午餐團膳不供餐															
1/21	三	台式炒飯	魚 香酥魚(炸)	清蒸肉圓	清蒸肉圓	海綿蛋糕	海綿蛋糕	青菜	味噌豆腐湯		6.6	3	2	0	0	2.5	835
1/22	四	白飯	雞 鳳梨燻雞	正心招牌蒸蛋	雞蛋	韓式部隊鍋	包白菜/年糕/肉絲	青菜	酸菜白肉湯		6.4	2	2.2	0	0	2.4	773
1/23	五	燕麥飯	蝦 蔥爆蝦 2隻/份	梅干扣肉	梅干/豬肉	豆干片炒肉絲	豆干片/肉絲	青菜	檸檬愛玉山粉圓		6.4	2	2	0	0	2.5	776
1/26	一	白飯	豬 泡菜肉片	玉米火腿炒蛋	玉米/火腿/雞蛋	白菜滷	包白菜/肉絲/素排骨	青菜	翡翠豆腐羹湯		6.5	2	2.1	0	0	2.4	778
1/27	二	糙米飯	雞 咖哩雞	香滷滷蛋	滷蛋	甜不辣鳳腿(炸)	甜不辣鳳腿	青菜	海帶芽肉絲湯	水果	6.4	2	2	0	1	2.5	836
1/28	三	總匯炒飯	豬 豬排(炸)	翡翠燒賣	翡翠燒賣	蛋糕捲	蛋糕捲	青菜	蛋花貢丸湯		6.6	3	2	0	0	2.3	820
1/29	四	白飯	魚 蒸魚	油蔥九滷肉	油蔥丸/絞肉	麻油高麗菜	高麗菜/肉絲/麻油	青菜	玉米濃湯		6.5	2	2	0	0	2.4	775
1/30	五	紅豆飯	雞 烤雞	滷味	白蘿蔔/黑輪/米血	客家小炒	豆干片/肉絲	青菜	3Q甜湯		6.5	2	2	0	0	2.4	775

豬 6
雞 8
魚 4
鴨 1
蝦 1

油炸次數：9次

♥1/7高三考前祈福禮：考試祝福餐~~ 搭上生命教育中心發的粽子♥
♥1/17.18.19大學學測，祝福高三同學金榜題名、強棒出擊、考試順利☺



每日飲食指南

週六(1/3、1/10)由助民供應

1/3	六	香Q米飯	海 味噌魚丁	泡菜肉片	肉片/泡菜	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔/雞蛋	青菜	豬血湯		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
1/10	六	香Q米飯	雞 卡拉骨腿	咖哩豬	馬鈴薯/豬肉	時蔬燴貢丸	蔬菜/貢丸	青菜	日式味噌湯		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862