正心中學 115年 2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：

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
2月23日	一	香Q米飯	雞	炸 無骨香雞排	魚香豆腐	豆腐40g豬絞肉20g辣椒青蔥	洋蔥滑蛋	洋蔥30g紅蘿蔔5g雞蛋30g	青菜	冬菜冬粉湯	冬粉10g冬菜		848	6.4	3	0	1.6	0	3
2月24日	二	香Q米飯	豬	壽喜燒肉	沙嗲滷黑干	黑豆干20g米血20g杏鮑菇20g	招牌蒸蛋	白蘿蔔 玉米 凍豆腐 魚卵卷	青菜	黑糖Q奶	粉圓15g黑糖奶茶	水果	912.5	6.5	3	0	1.5	1	3
2月25日	三	義大利肉醬麵	雞	十三香烤翅	**楓糖可頌 *1**	可頌	鐵板炒肉	豬肉片15g豆干15g胡蘿蔔2g豆芽菜10g	青菜	香菇肉羹湯	筍絲10g肉羹10g胡蘿蔔5g香菇2g		831	6.5	2.9	0	1.3	0	2.8
2月26日	四	香Q米飯	豬	蔥爆豬柳	**當歸鮮蝦 *1**	蝦子	冰糖滷味	白蘿蔔30g海帶15g玉米15g黑輪5g	青菜	薑絲海芽湯	海帶芽3g薑絲		817.5	6.2	3.1	0	1	0	2.8
2月27日	五			放假															