正心中學 115年 3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：聖心樓

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
3月2日	一	香Q米飯	魚炸 黃金蝦排	干丁肉燥	豆干丁30g絞肉20g	招牌炒泡麵	蒸煮麵15g胡蘿蔔5g高麗菜20g	青菜	虱目魚丸湯	魚丸20g芹菜3g		848	6.5	3	0	1.5	0	2.9
3月3日	二	香Q米飯	豬 日式涮涮肉	炸 府城蝦捲1	蝦捲30g	甘藍培根蛋	高麗菜30g培根10g雞蛋30G	青菜	古早味豆花	豆花20g	水果	911	6.4	3.1	0	1.6	1	2.9
3月4日	三	維力炸醬麵	雞 塔香缽缽雞	美式吉拿棒	吉拿棒20g	魚香嫩腐	豆腐40g豬絞肉20g辣椒青蔥	青菜	薑絲海苗湯	海帶芽3g薑絲		824.5	6.3	3	0	1.3	0	2.8
3月5日	四	香Q米飯	豬 鐵路排骨	田園咖哩	馬鈴薯20g胡蘿蔔5g洋蔥10g雞丁	蟳絲炒蛋	蟳絲20g胡蘿蔔5g洋蔥10g雞蛋20g	青菜	香菇雞湯	白蘿蔔10g胡蘿蔔1g雞		854.5	6.6	2.9	0	1.6	0	3
3月6日	五	香Q米飯	雞 巴比Q雞翅	油腐燒肉	油豆腐30g絞肉20g	柴香關東煮	白蘿蔔30g玉米10g海帶結15g	青菜	玉米蛋花湯	玉米10g雞蛋10g		836.5	6.4	3	0	1.5	0	2.8
3月7日	六	香Q米飯	豬 醬燒大排	大貢丸肉燥	貢丸 絞肉	三色玉米	豆薯胡蘿蔔青豆仁雞蛋	青菜	竹筍肉絲湯	筍絲15g肉絲10g		816	6.2	2.8	0	1.3	0	3.1
3月9日	一	香Q米飯	魚 蒲燒魚	玉米火腿蛋	玉米粒15g雞蛋20g胡蘿蔔10g火	奶香洋芋	馬鈴薯35g胡蘿蔔5g魚板5g奶粉	青菜	當歸麵線湯	紅麵線10g當歸		840.5	6.6	2.9	0	1.4	0	2.8
3月10日	二	香Q米飯	雞炸 骰子雞米花	黑干滷鮑菇	黑豆干20g米血20g杏鮑菇20g	春川炒年糕	大白菜40g胡蘿蔔10g年糕20g	青菜	雙色凍飲	仙草10g愛玉10g	水果	912.5	6.5	3	0	1.5	1	3
3月11日	三	鹹豬肉炒飯	豬 黑蜜大排 約3粒	巧克力QQ球1	巧克力QQ球20g	日式蒸蛋	雞蛋35g 魚板10g	青菜	鹹菜豬血湯	豬血15g鹹菜3g韭菜		817	6.3	2.9	0	1.3	0	2.8
3月12日	四	香Q米飯	雞 脆皮雞腿	海帶干絲	海帶絲30g豆干絲20g胡蘿蔔5g	菜頭燒豬	白蘿蔔30g胡蘿蔔5g豬肉丁20g	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜15g肉絲10g		846	6.3	3.1	0	1.5	0	3
3月13日	五	香Q米飯	豬 馬告鹹豬肉	香炒胡椒蝦*1	鮮蝦	彩繪炒蛋	魚板絲10g胡蘿蔔5g洋蔥20g雞蛋20g	青菜	味噌豆腐湯	豆腐20g味噌		820	6.2	3	0	1.4	0	2.8
3月14日	六	香Q米飯	雞 無骨香雞排 炸	瓜仔肉	瓜仔 絞肉	時蔬炒蛋	蔬菜 雞蛋	青菜	薑絲海芽湯	海帶芽3g薑絲		842.5	6.5	2.9	0	1.4	0	3
3月16日	一	香Q米飯	魚 樹子蒸魚	黃金魚蛋	馬鈴薯20g胡蘿蔔5g洋蔥10g魚蛋	螞蟻上樹	冬粉10g胡蘿蔔5g高麗菜25g絞肉10g	青菜	蘿蔔玉穗湯	白蘿蔔10g玉米15g		838	6.6	2.9	0	1.3	0	2.8
3月17日	二	香Q米飯	豬 廟口排骨酥炸	西紅柿嫩蛋	蕃茄15g豆腐15g雞蛋30g青蔥	五香四分干	四分干45g	青菜	布丁奶茶	布丁20g 奶茶	水果	899	6.3	3.1	0	1.4	1	2.9
3月18日	三	客家炒粄條	雞 普羅香草雞	日式鯛魚燒*1	鯛魚燒20g	鐵板炒肉	豬肉片15g豆干15g胡蘿蔔2g豆芽菜10g	青菜	小丸子湯	魚丸20g芹菜3g		836.5	6.4	3	0	1.5	0	2.8
3月19日	四	香Q米飯	鴨 脆皮烤鴨	招牌蒸蛋	雞蛋35g 魚板10g	冰糖滷味	白蘿蔔30g海帶15g玉米15g黑輪5g	青菜	冬菜冬粉湯	冬粉10g冬菜		824.5	6.3	2.9	0	1.6	0	2.8
3月20日	五	香Q米飯	雞 十三香雞翅	高麗菜炒蛋	高麗菜30g胡蘿蔔5g雞蛋30g	家常油腐	油豆腐40g胡蘿蔔10g洋蔥15g	青菜	香菇肉羹湯	筍絲10g肉羹10g胡蘿		846	6.3	3.1	0	1.5	0	3
3月21日	六	香Q米飯	豬 金喜豬排	三杯麵腸	麵腸40g米血丁20g九層塔薑片	紅仁炒蛋	胡蘿蔔40g雞蛋30g	青菜	冬瓜排骨湯	冬瓜20g排骨酥10g		824	6.4	2.9	0	1.3	0	2.8
3月23日	一	香Q米飯	魚 虱目魚排	細嫩水炊蛋	雞蛋35g 魚板10g	馬鈴薯燉肉	馬鈴薯30g胡蘿蔔5g豬肉丁20g	青菜	米粉湯	米粉10g韭菜		859.5	6.6	3	0	1.5	0	3
3月24日	二	香Q米飯	雞 蜜汁炸雞	三杯麵腸*1	麵腸40g米血丁20g九層塔薑片	培根香蔥蛋	洋蔥30g培根5g雞蛋30g	青菜	冬瓜QQ	粉圓15g冬瓜塊	水果	905	6.4	3	0	1.3	1	3.1
3月25日	三	韓式泡菜丼	豬 沙茶肉片	蜂蜜蛋糕	蜂蜜蛋糕30g	關東煮	白蘿蔔30g玉米10g海帶結15g	青菜	土瓶雞湯	白蘿蔔10g胡蘿蔔1g雞		836	6.5	2.9	0	1.5	0	2.8
3月26日	四	香Q米飯	雞 炙烤雞排	茄汁肉醬	蕃茄10g洋蔥15g豆腐20g豬絞肉	回鍋干片	豆干35g胡蘿蔔5g洋蔥10g西洋芹10g	青菜	玉米濃湯	玉米粒5g胡蘿		834.5	6.3	3.1	0	1.4	0	2.8
3月27日	五	香Q米飯	豬 蔥爆豬柳	柳葉魚(大)*1 炸	柳葉魚40g	黃金玉米蛋	玉米粒15g雞蛋30g胡蘿蔔10g	青菜	日式味噌湯	白蘿蔔玉米		848	6.4	3.1	0	1.3	0	3
3月30日	一	香Q米飯	魚炸 黃金魚排	魚香嫩腐	豆腐40g豬絞肉20g辣椒青蔥	紅仁炒蛋	胡蘿蔔40g雞蛋30g	青菜	肉羹麵線糊	筍絲10g肉		840.5	6.3	3	0	1.4	0	3.1
3月31日	二	什錦炒飯	豬 醬燒大排	(惜福餐)				青菜	梅果綠飲	梅子椰果綠茶	水果	722.5	6	2	0	1	1	1.5

豬	10		鴨1
雞	9	炸	主5副2
海	主5/副4		