正心中學 115年 4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：齊家樓

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
4月1日	三	咖哩烏龍麵	雞	卡滋香雞排	水煎包 *1	水煎包	爆香豬肉鍋	大白菜30g豆腐10g豬肉片20g	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜15g肉絲10g		838.5	6.5	3	0	1.3	0	2.8
4月2日	四	香Q米飯	豬	黑胡椒豬柳	烏龍滷蛋 *1	雞蛋55g	鹹酥拼盤 炸	米血15g小熱狗15g菜豆15g天婦羅15g	青菜	蘿蔔玉穗湯	白蘿蔔10g玉米15g		855.5	6.4	3.1	0	1.6	0	3
4月3日	五			放假															
4月6日	一			放假															
4月7日	二	香Q米飯	豬	炸 糖醋咕咾肉	當歸鮮蝦 *1	鮮蝦	焗烤起司蒔蔬	馬鈴薯25g火腿5g玉米粒5g青花菜20g乳	青菜	紅茶粉圓	粉圓15g紅茶	水果	919.5	6.6	3	0	1.5	1	3
4月8日	三	義大利筆管麵	雞	燒烤雞腿排 約3粒	抹茶紅豆大福*1	大福	五味醬豆腐	豆腐40g豬絞肉20g辣椒青蔥	青菜	奶油玉米濃湯	馬鈴薯3g玉米粒5g胡蘿蔔		831.5	6.4	3	0	1.3	0	2.8
4月9日	四	香Q米飯	豬	蜜汁里肌	夜市鹹水雞	筍片15g小黃瓜15g雞肉20g豆皮5G	招牌布丁蒸蛋	雞蛋35g 魚板10g	青菜	日式大醬湯	豆腐20g味噌		839	6.2	3.1	0	1.5	0	3
4月10日	五	香Q米飯	雞	塔香缽缽雞	炭烤香腸 *1	香腸30g	冰糖滷味	白蘿蔔30g海帶15g玉米15g黑輪5g	青菜	蔬菜蛋花湯	蔬菜20g雞蛋5g		827	6.3	3	0	1.4	0	2.8
4月11日	六	香Q米飯	魚	黃金魚排 炸	酸菜麵腸	麵腸 酸菜	南洋咖哩	馬鈴薯20g胡蘿蔔5g洋蔥10g雞丁20g	青菜	菜頭湯	白蘿蔔20g		842.5	6.5	2.9	0	1.4	0	3
4月13日	一	香Q米飯	魚	黃金大蝦排	韓式部隊鍋	大白菜40g胡蘿蔔10g年糕20g	蔥酥肉燥麵	蒸煮麵15g胡蘿蔔5g高麗菜20g絞肉15g	青菜	紫菜蛋花湯	雞蛋10g紫菜3g		831	6.5	2.9	0	1.3	0	2.8
4月14日	二	香Q米飯	鴨	脆皮烤鴨	紅蔘拌蛋	胡蘿蔔40g雞蛋30g	客家小炒	豆干35g胡蘿蔔5g洋蔥10g西洋芹10g魷	青菜	港式凍檸茶	愛玉20g檸檬 紅茶	水果	892	6.2	3.1	0	1.4	1	2.9
4月15日	三	日式親子丼	雞	洋蔥雞柳	杯子蛋糕 *1	杯子蛋糕	柴香關東煮	白蘿蔔30g玉米10g海帶結15g	青菜	青菜豆腐湯	青菜15g 豆腐15g		821.5	6.4	2.8	0	1.5	0	2.8
4月16日	四	香Q米飯	豬	客家鹹豬肉	炸 府城蝦卷 *1	蝦捲30g	日式蒸蛋	雞蛋35g 魚板10g	青菜	酸辣湯	筍絲5g木耳5g豆腐5g豬		825	6.2	3	0	1.6	0	2.8
4月17日	五	香Q米飯	雞	鐵鍋燉雞	豆瓣豆腐煲	豆腐40g豬絞肉20g辣椒青蔥	番麥炒蛋	玉米粒15g雞蛋30g胡蘿蔔10g	青菜	冬菜冬粉湯	冬粉10g冬菜		846	6.3	3.1	0	1.5	0	3
4月18日	六	香Q米飯	豬	蜜汁豬柳	美味鍋貼 *1	鍋貼	時蔬滷味	高麗菜30g玉米15g黑輪8g米血8g	青菜	玉米蛋花湯	紫菜		824	6.4	2.9	0	1.3	0	2.8
4月20日	一	香Q米飯	魚	蒲燒魚	螞蟻上樹	冬粉10g胡蘿蔔5g高麗菜25g絞肉10g	洋蔥滑蛋	洋蔥30g紅蘿蔔5g雞蛋30g	青菜	昆布味噌湯	海帶芽3g味噌		845.5	6.4	3	0	1.5	0	3
4月21日	二	香Q米飯	雞	蠔油鳳翅	波隆那肉醬	蕃茄10g洋蔥15g豆腐20g豬絞肉10g	日式小火鍋	高麗菜30g豆腐10g豬肉片20g金針菇	青菜	八冰椰果綠	椰果20g 綠茶	水果	890.5	6.3	2.9	0	1.3	1	3.1
4月22日	三	印尼沙嗲麵	豬	吉野家燒肉	巧克力熔岩包*1	爆漿餐包	玉米火腿蛋	玉米粒15g雞蛋20g胡蘿蔔10g火腿丁5g	青菜	菜頭湯	白蘿蔔20g		836	6.5	2.9	0	1.5	0	2.8
4月23日	四	香Q米飯	雞	麥脆炸雞腿	黃金魚蛋	馬鈴薯20g胡蘿蔔5g洋蔥10g魚蛋15g	糖醋嫩腐	油豆腐40g彩椒10g洋蔥15g	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜15g肉絲10g		834	6.4	3	0	1.4	0	2.8
4月24日	五	香Q米飯	豬	蔥爆豬柳	香炒胡椒蝦 *1	蝦子20g 炸	彩繪蒸蛋	雞蛋35g 魚板10g	青菜	芹香貢丸湯	白蘿蔔玉米		826.5	6.2	3	0	1.3	0	3
4月25日	六	香Q米飯	雞	無骨香雞排	瓜仔肉	瓜仔 干丁 絞肉	紅仁炒蛋	胡蘿蔔40g雞蛋30g	青菜	海芽蛋花湯	雞蛋10g海芽3g		833.5	6.3	3	0	1.3	0	3
4月27日	一	香Q米飯	魚	樹子蒸魚	蔭豉燒豆腐	豆腐40g豬絞肉20g豆豉辣椒青蔥	蘿蔔燉肉	白蘿蔔30g胡蘿蔔5g豬肉丁20g	青菜	玉米蛋花湯	玉米10g雞蛋10g		841	6.2	3.1	0	1.4	0	3.1
4月28日	二	香Q米飯	豬	蒜泥白肉	柳葉魚(大)	柳葉魚40g	甘藍培根蛋	高麗菜30g培根10g雞蛋30G	青菜	麥香粉粿冰	粉粿5g粉圓10g麥仔茶	水果	901	6.4	3	0	1.5	1	2.9
4月29日	三	香腸蛋炒飯	雞	糖醋雞丁 約3粒	蜂蜜蛋糕 *1	蜂蜜蛋糕	泡菜炒年糕	大白菜40g胡蘿蔔10g年糕20g	青菜	筍絲蛋花湯	筍絲10g雞蛋10g		828.5	6.5	2.8	0	1.5	0	2.8
4月30日	四	香Q米飯	豬	金喜豬排	炸 紅仁炒蛋	胡蘿蔔40g雞蛋30g	沙嗲鮑菇黑干	黑豆干25g杏鮑菇20g	青菜	海鮮濃湯	馬鈴薯5g玉米粒5g胡蘿蔔5g		832	6.3	3.1	0	1.3	0	2.8

豬	8		鴨1
雞	8	炸	主5副3
海	主3/副4		