

115年4月午餐團膳菜單				正心廚房			供應：誠意樓、修身樓				*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
4/1	三	肉絲炒麵	豬 豬排(炸)	海鮮丸	海鮮丸 1顆/份	杯子蛋糕	杯子蛋糕	青菜	竹筍排骨湯		6.7	3	2	0	0	2.3	827
4/2	四	白飯	魚 蒲燒魚	花瓜絞肉	花瓜/絞肉	滷味	白蘿蔔/米血/黑輪	青菜	洋芋蓮子排骨湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768
清明兒童連假 [^] ([^]) [?]																	
4/7	二	胚芽米飯	鴨 烤鴨	蕃茄炒蛋	蕃茄/雞蛋	綜合火鍋	高麗菜/菇類/肉片	青菜	海帶芽玉米湯	水果	6.5	2	2.1	0	1	2.4	838
4/8	三	肉絲炒飯	雞 燒烤雞翅	花枝捲	花枝捲	海綿蛋糕	海綿蛋糕	青菜	高麗菜蛋花湯		6.7	2	2	0	0	2.3	782
4/9	四	白飯	魚 香酥魚(炸)	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	螞蟻上樹	冬粉/高麗菜/肉絲	青菜	大頭菜皇帝豆排骨湯		6.4	3	2	0	0	2.4	813
4/10	五	五穀飯	豬 蔥燒肉片	春捲(炸)	春捲	豆乾丁炒絞肉	豆乾丁/絞肉	青菜	仙草芋圓地瓜圓		6.6	2	2	0	0	2.4	782
4/13	一	白飯	雞 鳳梨燻雞	正心招牌蒸蛋	雞蛋	海茸炒肉絲	海茸/肉絲	青菜	蕃茄洋蔥湯		6.5	2	2	0	0	2.4	775
4/14	二	小米飯	魚 蒸魚	咖哩馬鈴薯	馬鈴薯/紅蘿蔔/絞肉	高麗菜炒豆皮	高麗菜/蒜頭/豆皮	青菜	味噌豆腐湯	水果	6.6	2	2.2	0	1	2.4	847
4/15	三	台式炒飯條	雞 烤雞	甜不辣鳳腿(炸)	甜不辣鳳腿	紫米珍珠丸	紫米珍珠丸	青菜	黃豆芽肉絲湯		6.8	2.5	2	0	0	2.7	841
4/16	四	白飯	豬 梅干扣肉	雙色豆腐	豬血/豆腐	日式關東煮	白蘿蔔/黑輪/杏鮑菇	青菜	刺瓜排骨湯		6.4	2	2	0	0	2.7	791
4/17	五	地瓜飯	雞 鹹水雞	香滷肉丸子	肉丸子	韭菜炒豆芽	韭菜/豆芽菜/肉絲	青菜	檸檬愛玉山粉圓		6.3	2	2	0	0	2.5	769
4/20	一	白飯	豬 蘿蔔滷肉	洋蔥鮭魚炒蛋	洋蔥/鮭魚/雞蛋	海帶根炒肉絲	海帶根/肉絲	青菜	翡翠豆腐湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768
4/21	二	糙米飯	雞 咖哩雞	香炒雙絲	豆干絲/海帶絲/肉絲	手工牛蒡	牛蒡絲/肉漿	青菜	冬菜冬粉湯	水果	6.5	2	2	0	1	2.4	835
4/22	三	蕃茄肉醬麵	魚 香酥魚(炸)	清蒸肉圓	肉圓	小牛角麵包	小牛角麵包	青菜	蛋花貢丸湯		6.8	3	2	0	0	2.5	849
4/23	四	白飯	雞 香滷雞翅	沙茶豆干片	豆干片/肉絲	白菜燻魚丸	白菜/魚丸	青菜	冬瓜薏仁排骨湯		6.4	2.5	2.2	0	0	2.4	796
4/24	五	燕麥飯	豬 洋蔥豬柳	豆腐滷肉	豆腐/絞肉	沙茶寬粉	寬粉/豆芽菜/肉絲	青菜	珍珠甜湯		6.4	2	2	0	0	2.5	776
4/27	一	白飯	豬 茄汁肉片	木須炒蛋	木耳/紅蘿蔔/雞蛋	高麗菜炒肉絲	高麗菜/肉絲	青菜	關東煮湯		6.5	2	2.1	0	0	2.4	778
4/28	二	紫米飯	魚 香酥魚(炸)	油蔥丸肉燥	油蔥丸/絞肉	蠔油炒川耳	川耳/薑絲	青菜	韭菜豬血湯	水果	6.4	3	2	0	1	2.5	881
4/29	三	總匯炒飯	雞 香酥雞腿(炸)	水煮蛋	水煮蛋	蛋糕捲	蛋糕捲	青菜	紫菜蛋花湯		6.8	3	2	0	0	2.3	834
4/30	四	白飯	豬 筍乾滷肉	花生豬血糕	米血/花生粉	白菜滷	包白菜/肉絲	青菜	柴魚油豆腐湯		6.5	2	2	0	0	2.4	775

油炸次數：7次

豬 7
雞 7
魚 5
鴨 1



每日飲食指南