

115年4月宿舍晚餐菜單				正心廚房					*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	白飯	雞 鹹水雞	手工蝦捲(炸)	手工蝦捲	海帶根炒肉絲	海帶根/肉絲	青菜	蕃茄金針菇蛋花湯		6.4	2.5	2.1	0	0	2.4	793
4/7	二	白飯/水餃	豬 洋蔥肉片	豆腐滷肉	板豆腐/絞肉	黃豆芽炒韭菜	黃豆芽/韭菜/肉絲	青菜	百香果愛玉山粉圓		6.3	2	2.2	0	0	2.5	773.5
4/8	三	白飯	魚 蒸魚	泰式打拋豬	洋蔥/蕃茄/豬肉	鳳梨炒川耳	川耳/鳳梨/薑絲	青菜	關東煮湯		6.3	2	2	0	0	2.5	768.5
4/9	四	糙米飯	豬 筍乾滷肉	咖哩馬鈴薯	馬鈴薯/絞肉	白菜炒肉絲	包白菜/肉絲	青菜	刺瓜貢丸湯	水果	6.3	3	2	0	1	2.5	873.5
4/10	五	白飯	雞 香酥雞塊(炸)	木須炒蛋	木耳/紅蘿蔔/雞蛋	客家小炒	豆干片/芹菜/肉絲	青菜	翡翠豆腐湯		6.4	2	2	0	0	2.6	783
4/13	一	白飯	豬 栗子燒肉	滷味	白蘿蔔/米血/黑輪	綜合火鍋	高麗菜/金針菇/肉片	青菜	蘿蔔豆皮湯		6.5	2	2.2	0	0	2.4	780
4/14	二	白飯/皮蛋瘦肉粥	蝦 蔥爆蝦 2隻/份	花瓜雞	蘿蔔/雞肉	紅燒獅子頭	包白菜/獅子頭	青菜	珍珠甜湯		6.4	2	2	0	0	2.6	783
4/15	三	白飯	豬 蒜泥白肉	洋蔥鮭魚炒蛋	鮭魚/洋蔥/雞蛋	香炒雙絲	豆干絲/海帶絲	青菜	竹筍排骨湯		6.4	2	2	0	0	2.5	775.5
4/16	四	燕麥飯	雞 香滷雞翅	花生米血糕	花生/米血糕	刺瓜炒貢丸	刺瓜/貢丸	青菜	冬菜冬粉湯	水果	6.4	3	2	0	1	2.5	880.5
4/17	五	白飯	魚 香酥魚(炸)	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	台式肉羹	包白菜/肉羹/金針菇	青菜	冬瓜紅棗雞湯		6.4	2	2	0	0	2.5	775.5
4/20	一	白飯	雞 香酥雞腿(炸)	豆腐滷肉	豆腐/絞肉	螞蟻上樹	冬粉/高麗菜/肉絲	青菜	黃豆芽肉絲湯		6.4	3	2	0	0	2.6	828
4/21	二	白飯/肉燥麵	豬 梅干扣肉	蕃茄炒蛋	蕃茄/雞蛋	筍子炒豆乾丁	竹筍/豆乾丁/絞肉	青菜	紅豆芋圓甜湯		6.5	2	2	0	0	2.7	797.5
4/22	三	白飯	牛 蘿蔔燉牛肉	春捲(炸)	春捲	白菜滷	包白菜/肉絲	青菜	味噌豆腐湯		6.5	2	2	0	0	2.7	797.5
4/23	四	小米飯	魚 蒲燒魚	香滷肉丸子	福州丸/絞肉	塔香海茸	海茸/九層塔/肉絲	青菜	海帶芽肉絲湯	水果	6.3	2	2	0	0	2.6	776
4/24	五	白飯	雞 烤雞	韓式部隊鍋	包白菜/綜合菇/年糕	高麗菜炒肉絲	高麗菜/紅蘿蔔絲/肉絲	青菜	蘿蔔雞湯		6.4	2	2	0	1	2.5	835.5
4/27	一	白飯	雞 鳳梨燻雞	正心招牌蒸蛋	雞蛋	麻辣鴨血豆腐	鴨血/豆腐/豆皮	青菜	洋芋蓮子排骨湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768
4/28	二	白飯/金瓜米粉	豬 豬排(炸)	咖哩馬鈴薯	馬鈴薯/紅蘿蔔/絞肉	豆干片炒肉絲	豆干片/肉絲	青菜	仙草珍珠甜湯		6.5	3	2	0	0	2.6	835
4/29	三	白飯	鴨 烤鴨	手工香腸(炸)	台式香腸	銀芽炒肉絲	豆芽菜/肉絲	青菜	冬瓜薏仁排骨湯		6.5	2	2	0	0	2.5	782.5
4/30	四	五穀飯	雞 燒烤雞翅	油豆腐滷肉	油豆腐/絞肉	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔/雞蛋	青菜	酸菜白肉湯	水果	6.4	3	2	0	0	2.5	820.5

豬 6  
雞 7  
魚 3  
鴨 1  
牛 1  
蝦 1

油炸次數：7次



每日飲食指南