

正心中學 115年 5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：誠意、修身樓

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	油脂類/份
5月4日	一	香Q米飯	魚炸虱目魚排	玉米炒蛋	玉米粒15g 雞蛋30g 胡蘿蔔10g	南洋咖哩	馬鈴薯20g 胡蘿蔔5g 洋葱10g 雞丁	青菜	當歸麵線湯	紅麵線10g 當歸	849.5	6.6	2.9	0	1.4	0	3
5月5日	二	香Q米飯	雞塔香炒雞	茶香蛋*1	雞蛋55g	三杯麵腸	麵腸40g 米血丁20g 九層塔薑片	青菜	九龍凍檸茶	愛玉20g 檸檬紅茶	896.5	6.3	3.1	0	1.3	1	2.9
5月6日	三	眷村炸醬麵	豬義式香豬排	DIY刈包	刈包	招牌蒸蛋	雞蛋35g 魚板10g	青菜	味噌海芽湯	海帶芽3g 味噌	838.5	6.5	3	0	1.3	0	2.8
5月7日	四	香Q米飯	雞照燒棒棒腿	京醬肉絲	豆干片30g 豬肉絲20g 榨菜絲10g	日式關東煮	白蘿蔔30g 玉米10g 海帶結15g	青菜	蔬菜蛋花湯	蔬菜20g 雞蛋5g	841.5	6.3	3.1	0	1.5	0	2.9
5月8日	五	香Q米飯	豬日式涮涮肉	蟹肉棒炒蛋	鱈絲20g 胡蘿蔔5g 洋葱10g 雞蛋20g	鹹酥拼盤炸	米血15g 小熱狗15g 菜豆15g 天婦羅15g	青菜	青菜豆腐湯	青菜15g 豆腐15g	848	6.4	3	0	1.6	0	3
5月9日	六	香Q米飯	雞卡滋香雞排炸	大貢丸肉燥*1	貢丸絞肉	三色玉米	豆薯胡蘿蔔青豆仁 雞蛋	青菜	紫菜湯	榨菜 肉絲	821.5	6.3	2.9	0	1.3	0	2.9
5月11日	一	香Q米飯	魚黃金大蝦排	魚香豆腐	豆腐40g 豬絞肉20g 辣椒青蔥	奶香洋芋	馬鈴薯35g 胡蘿蔔5g 魚板5g 奶粉	青菜	竹筍肉絲湯	筍絲15g 肉絲10g	842.5	6.5	2.9	0	1.4	0	3
5月12日	二	香Q米飯	豬蒜苗炒豬柳	當歸鮮蝦*1	鮮蝦	藥膳蘿蔔燉雞	白蘿蔔30g 胡蘿蔔2g 香菇8g 雞丁15g	青菜	綠豆涼圓	綠豆10g 彩色圓10g	910.5	6.6	3	0	1.5	1	2.8
5月13日	三	培根肉炒飯	雞板烤雞腿排	起司QQ球*1	起司麵包球	玉米火腿蛋	玉米粒15g 雞蛋20g 胡蘿蔔10g 火腿丁5g	青菜	鹹菜豬血湯	豬血15g 鹹菜3g 韭菜	816.5	6.4	2.8	0	1.3	0	2.8
5月14日	四	香Q米飯	鴨脆皮烤鴨	螞蟻上樹	冬粉10g 胡蘿蔔5g 高麗菜25g 絞肉10g	彩繪炒蛋	魚板絲10g 胡蘿蔔5g 洋葱20g 雞蛋20g	青菜	北港肉粳湯	肉羹10g 胡蘿蔔6g 香茅2g	826.5	6.3	2.9	0	1.5	0	2.9
5月15日	五	香Q米飯	雞麻油炒雞	一品香腸*1	香腸30g	醬香回鍋肉	豬肉片15g 豆干15g 胡蘿蔔2g 豆芽菜10g	青菜	玉米蛋花湯	玉米10g 雞蛋10g	841	6.3	3	0	1.6	0	3
5月18日	一	香Q米飯	魚蒲燒魚	五香四分干	四分干45g	肉燥炒泡麵	蒸煮麵15g 胡蘿蔔5g 高麗菜20g 絞肉15g	青菜	日式大醬湯	豆腐20g 味噌	826.5	6.4	2.9	0	1.4	0	2.8
5月19日	二	香Q米飯	雞泰式椒麻雞	包心燴貢丸	大貢丸35g 大白菜30g	洋蔥滑蛋	洋蔥30g 紅蘿蔔5g 雞蛋30g	青菜	可可芋圓	芋圓15g 可可	901.5	6.3	3.1	0	1.5	1	2.9
5月20日	三	日式中華炒麵	豬蜜汁豬柳	爆漿餐包*1	餐包	清爽鹽水雞	筍片15g 小黃瓜15g 雞肉20g 豆皮5g	青菜	關東煮湯	白蘿蔔10g 玉米5g 黑輪	838	6.6	2.8	0	1.6	0	2.8
5月21日	四	香Q米飯	雞匈牙利烤雞	拿坡里肉醬	蕃茄10g 洋葱15g 豆腐20g 豬絞肉10g	義式時蔬	馬鈴薯35g 胡蘿蔔5g 培根5g 義大利香料	青菜	巧達濃湯	馬鈴薯3g 玉米粒5g 胡蘿蔔5g 火腿丁	834	6.4	3	0	1.4	0	2.8
5月22日	五	香Q米飯	豬馬告鹹豬肉炸	柴魚花枝燒*1	花枝捲30g 柴魚片	芙蓉蒸蛋	雞蛋35g 魚板10g	青菜	芹香丸子湯	魚丸20g 芹菜3g	826	6.3	2.9	0	1.3	0	3
5月25日	一	香Q米飯	魚炸虱目魚排	油蔥瓜仔肉	豆干丁30g 醬瓜5g 絞肉15g 油蔥酥	人氣小火鍋	高麗菜30g 豆腐10g 豬肉片20g 金針菇	青菜	冬菜冬粉湯	冬粉10g 冬菜	831.5	6.2	3	0	1.5	0	3
5月26日	二	香Q米飯	豬黑蜜里肌	三杯米血雙拼	米血20g 甜不辣20g	西紅柿嫩蛋	蕃茄15g 豆腐15g 雞蛋30g 青蔥	青菜	招牌珍紅	粉圓15g 奶茶	891.5	6.4	2.9	0	1.6	1	2.8
5月27日	三	古早味油飯	雞無骨香雞排	奶香麵包*1	麵包	紅燒豬腩	白蘿蔔30g 胡蘿蔔5g 豬肉丁20g	青菜	海芽蛋花湯	雞蛋10g 海芽3g	852.5	6.6	3	0	1.4	0	2.9
5月28日	四	香Q米飯	豬蒜泥白肉	香酥柳葉魚*1	柳葉魚40g	雙絲炒蛋	洋葱20g 紅蘿蔔10g 雞蛋30g	青菜	浮水魚丸湯	魚丸20g 芹菜3g	836	6.3	3	0	1.4	0	3
5月29日	五	香Q米飯	雞獵人燉雞	香炒胡椒蝦*1	蝦子20g	沙嗲魯黑干	黑豆干30g 小甜條20g	青菜	鮮筍肉絲湯	白蘿蔔玉米	825	6.2	3.1	0	1.3	0	2.8

豬	8		鴨1
雞	9	炸	主5副3
海	主4/副4		