

115年5月份午餐團膳菜單				正心廚房				供應：聖心大樓 高一、高二				*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
5/4	一	白飯	豬 桂竹筍燒肉	番茄炒蛋	番茄/雞蛋	客家小炒	豆干片/芹菜/肉絲	青菜	冬菜冬粉湯		6.4	2	2	0	0	2.5	775.5
5/5第二次定期評量	二	胚芽米飯	魚 蒲燒魚	咖哩雞	馬鈴薯/雞肉	螞蟻上樹	冬粉/高麗菜/肉絲	青菜	冬瓜排骨湯	水果	6.6	2	2	0	1	2.4	842
5/6第二次定期評量	三	什錦炒麵	雞 香酥雞塊(炸)	水煎包	水煎包	杯子蛋糕	杯子蛋糕	青菜	味噌豆腐湯		6.7	3	2	0	0	2.6	849
5/7第二次定期評量	四	白飯	鴨 烤鴨	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	海茸炒肉絲	海茸/肉絲	青菜	竹筍排骨湯		6.6	2	2	0	0	2.7	804.5
5/8	五	五穀飯	雞 鳳梨燻雞	綜合滷味	白蘿蔔/豆干	白菜炒肉絲	包白菜/肉絲	青菜	珍珠黑糖奶		6.5	2	2	0	0	2.6	790
5/11	一	白飯	豬 番薯滷肉	正心招牌蒸蛋	雞蛋	香炒雙絲	豆干絲/海帶絲	青菜	刺瓜排骨湯		6.5	2	2	0	0	2.4	775
5/12	二	地瓜飯	魚 香酥魚(炸)	梅干扣肉	梅干/豬肉	日式關東煮	白蘿蔔/米血/黑輪	青菜	韭菜豬血湯	水果	6.5	3	2	0	1	2.5	887.5
5/13	三	鳳梨炒飯	雞 香酥雞翅(炸)	春捲	春捲	奶油餐包	奶油餐包	青菜	蘿蔔豆皮湯		6.7	3	2	0	0	2.4	834
5/14	四	白飯	豬 蒜泥白肉	麻婆豆腐	豆腐/絞肉	脆筍炒肉絲	脆筍/肉絲	青菜	海帶芽玉米湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768
5/15	五	小米飯	雞 冬瓜燻雞	蒜炒高麗菜	高麗菜/蒜頭	手工牛蒡片	手工牛蒡片	青菜	仙草芋圓甜湯		6.5	2	2	0	0	2.5	782.5
5/18	一	白飯	豬 洋芋燒肉	手工蝦捲	手工蝦捲	沙茶寬粉	寬粉/豆芽菜/肉絲	青菜	蘿蔔排骨湯		6.6	2	2	0	0	2.4	782
5/19	二	糙米飯	雞 香酥雞腿(炸)	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔/雞蛋	肉末洋芋	馬鈴薯/紅蘿蔔/絞肉	青菜	黃豆芽肉絲湯	水果	6.5	3	2	0	1	2.4	880
5/20	三	台式炒飯條	豬 豬排	好運福袋	魚蛋/豆皮	煉乳饅頭(炸)	饅頭/煉乳/巧克力米	青菜	綜合菇雞湯		6.7	3	2	0	0	2.4	834
5/21	四	白飯	蝦 蔥爆蝦 2隻/份	鹹水雞	小黃瓜/玉米筍/雞肉	台式肉羹	包白菜/肉羹/金針菇	青菜	高麗菜蛋花湯		6.4	2	2	0	0	2.5	775.5
5/22	五	燕麥飯	豬 洋蔥豬柳	茄汁油豆腐	油豆腐	鳳梨炒川耳	鳳梨/川耳/薑絲	青菜	黑糖綠豆甜湯		6.4	2	2	0	0	2.5	775.5
5/25	一	白飯	雞 烤雞	豆腐滷肉	豆腐/絞肉	韓式炒豆芽	黃豆芽/肉絲/泡菜	青菜	洋芋蓮子排骨湯		6.5	2	2	0	0	2.6	790
5/26	二	南瓜飯	豬 筍乾滷肉	玉米洋蔥炒蛋	玉米/洋蔥/雞蛋	花生豬血糕	米血/花生粉	青菜	紫菜蛋花湯	水果	6.6	2	2	0	1	2.4	842
5/27	三	總匯炒飯	雞 香酥雞排(炸)	清蒸肉圓	清蒸肉圓	海綿蛋糕	海綿蛋糕	青菜	酸菜白肉湯		6.7	3	2	0	0	2.4	834
5/28	四	白飯	魚 香酥魚(炸)	油蔥丸滷肉	油蔥丸/絞肉	白菜滷	包白菜/蝦米/肉絲	青菜	關東煮湯		6.5	3	2	0	0	2.4	820
5/29	五	紫米飯	豬 泡菜肉片	香滷豆干	小干/絞肉	高麗菜炒肉絲	高麗菜/肉絲	青菜	鳳梨西米露甜湯		6.6	2	2	0	0	2.4	782

油炸次數：7次

豬 8
雞 7
魚 3
鴨 1
蝦 1



每日飲食指南