

正心中學 115年 6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：聖心2樓、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
6月1日	一	香Q米飯	魚 蒲燒魚	越式寬粉	寬粉10g胡蘿蔔5g 豆芽菜30g肉片10g	麻婆嫩腐	豆腐40g豬絞肉 20g辣椒青蔥	青菜	紫菜湯	紫菜3g	847.5	6.7	2.9	0	1.4	0	2.8
6月2日	二	香Q米飯	雞 塔香三杯雞	章魚小丸子 *1	章魚丸25g柴魚片	鍋燒豚肉	大白菜30g豬肉片 10g胡蘿蔔5g	青菜	仙草凍奶	仙草20g奶 茶	915.5	6.5	3.1	0	1.5	1	2.9
6月3日	三	香腸蛋炒飯	豬 蘑菇醬豬排	煉乳螺絲捲 *1	雞絲捲饅頭	塔香麵腸	麵腸40g米布丁20g 九層塔薑片	青菜	手做肉粳湯	肉羹10g肉 羹10g胡蘿蔔 5g香茅	833	6.6	2.8	0	1.4	0	2.8
6月4日	四	香Q米飯	雞 香酥三節翅	馬鈴薯燉肉	馬鈴薯30g胡蘿蔔 5g豬肉丁20g	蜜汁四分干	四分干45g	青菜	鮮筍蛋花湯	筍絲10g雞 蛋10g	846	6.4	3.1	0	1.4	0	2.9
6月5日	五	香Q米飯	豬 涮涮燒肉井	柳葉魚(大)炸	柳葉魚40g	紅仁炒蛋	胡蘿蔔40g雞蛋30g	青菜	鹹菜豬血湯	豬血15g鹹 菜3g韭菜	838.5	6.3	3	0	1.5	0	3
6月8日	一	香Q米飯	雞 卡拉香雞排	沙茶爆黑干	黑豆干20g米苜20g 杏鮑菇20g	洋蔥滑蛋	洋蔥30g紅蘿蔔5g雞 蛋30g	青菜	肉羹麵線糊	紅麵線10g 筍絲10g肉 羹	860	6.5	3.1	0	1.5	0	3
6月9日	二	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	沙茶小火鍋	高麗菜30g豆腐10g 豬肉片20g金針菇	青菜	冬瓜蜜珍珠	粉圓20g冬 瓜茶	901	6.6	2.9	0	1.6	1	2.7
6月10日	三	義式肉醬麵	雞 巴比Q雞翅	可可杯子蛋糕 *1	杯子蛋糕	家常油腐	油豆腐40g胡蘿蔔 10g洋蔥15g	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜15g肉 絲10g	823.5	6.5	2.8	0	1.3	0	2.8
6月11日	四	香Q米飯	豬 爆炒鐵板豬	香炒胡椒蝦 *1	蝦子20g	招牌蒸蛋	雞蛋35g 魚板10g	青菜	巧達濃湯	馬鈴薯30g玉 米粒5g胡蘿蔔 5g火腿丁	829	6.3	3	0	1.3	0	2.9
6月12日	五	香Q米飯	雞 三鮮炒雞	五香滷蛋 *1	雞蛋55g	蘿蔔烘肉	白蘿蔔30g胡蘿蔔5g 豬肉丁20g	青菜	虱目魚丸湯	魚丸20g芹 菜3g	846.5	6.4	3.1	0	1.6	0	2.8
6月15日	一	香Q米飯	魚 香酥大蝦排	蔥燒豆腐塊	豆腐40g豬絞肉20g 辣椒青蔥	金門炒泡麵	蒸煮麵15g胡蘿蔔5g 高麗菜20g絞肉15g	青菜	竹筍肉絲湯	筍絲15g肉 絲10g	833	6.5	2.8	0	1.5	0	2.9
6月16日	二	香Q米飯	雞 經典鹽酥雞	波隆那肉醬	蕃茄10g洋蔥15g豆 腐20g豬絞肉10g	柴香關東煮	白蘿蔔30g玉米10g 海帶結15g	青菜	芋圓可可亞	芋圓10g地 瓜圓10g	908	6.4	3	0	1.6	1	3
6月17日	三	鹹豬肉炒飯	豬 麻油爆肉片	水煎包 *1	水煎包	日式蒸蛋	雞蛋35g 魚板10g	青菜	薑絲海芽湯	海帶芽3g薑 絲	838	6.6	2.9	0	1.3	0	2.8
6月18日	四	香Q米飯	雞 蜜汁雞翅	蟬絲滑蛋	蟬絲20g胡蘿蔔5g 洋蔥10g雞蛋20g	甜麵醬燒干	豆干35g胡蘿蔔5g洋 蔥10g西洋芹10g	青菜	港式酸辣湯	筍絲30g木耳 5g豆腐5g豬 肉5g紅薯	832.5	6.3	3.1	0	1.5	0	2.7
6月19日	五		端午節														
6月22日	一	香Q米飯	雞 薄皮嫩雞腿	家常油腐	油豆腐40g胡蘿蔔 10g洋蔥15g	白醬燒洋芋	馬鈴薯35g胡蘿蔔5g 魚板5g奶粉	青菜	珍菇蛋花湯	豆干10g 雞蛋10g枸 杞	857	6.6	3	0	1.4	0	3
6月23日	二	香Q米飯	豬 古早味里肌	太祖魷魚羹	筍絲30g肉羹15g魷 魚10g九層塔	火腿三色蛋	玉米粒15g雞蛋20g 胡蘿蔔10g火腿丁5g	青菜	百香愛玉冰	愛玉20g百 香果粒	893.5	6.4	2.9	0	1.5	1	2.9
6月24日	三	雞汁炊飯	雞 蔥油燜雞	蜂蜜蛋糕 *1	蜂蜜蛋糕	春川炒年糕	大白菜40g胡蘿蔔 10g年糕20g	青菜	玉米蛋花湯	玉米10g雞 蛋10g	826	6.5	2.8	0	1.4	0	2.8
6月25日	四	香Q米飯	豬 蒜泥白肉	柳葉魚(大)炸	柳葉魚40g	冰糖滷味	白蘿蔔30g海帶15g 玉米15g黑輪5g	青菜	青菜豆腐湯	青菜15g豆 腐15g	826.5	6.3	2.9	0	1.5	0	2.9
6月26日	五	香Q米飯	雞 照燒雞翅	海根拌肉絲	海帶根30g肉絲15g 胡蘿蔔5g薑絲	甘藍炒蛋	高麗菜30g胡蘿蔔5g 雞蛋30g	青菜	芹香丸子湯	白蘿蔔玉米	855.5	6.4	3.1	0	1.6	0	3
6月29日	一	香Q米飯	豬 蔥爆豬柳	當歸鮮蝦 *1	鮮蝦	西紅柿嫩蛋	蕃茄15g豆腐15g雞 蛋30g青蔥	青菜	芹香魚丸湯	魚丸20g芹 菜3g	822.5	6.2	3	0	1.5	0	2.8
6月30日	二	休業式															

豬	7		鴨1
雞	10	炸	主3副2
海	主2/副5		