

115年6月份午餐團膳菜單				正心廚房			供應：6/1-6/5高三、高二、高一修身 6/8-6/29高三分科班、高二、高一			*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
6/1	一	白飯	豬 豆輪燒肉	番茄炒蛋	番茄/雞蛋	豆干片炒肉絲	豆干片/肉絲	青菜	冬菜冬粉湯		6.4	2	2	0	0	2.6	783
6/2	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	白菜蛋花湯	水果	6.6	2	2	0	1	2.4	842
6/3	三	什錦炒麵	雞 檸檬雞翅	翡翠燒賣	翡翠燒賣	杯子蛋糕	杯子蛋糕	青菜	味噌豆腐湯		6.7	2	2	0	0	2.6	804
6/4	四	白飯	畢業快樂 壽喜燒豬	鴨血豆腐煲	蒸蒸日上 豆腐/豆皮	海帶根炒肉絲	步步高升 海帶根/肉絲	青菜	蘿蔔排骨湯	珍重再見	6.6	2	2	0	0	2.5	789.5
6/5	五	海苔肉鬆飯	★香酥雞腿(炸)	正心招牌蒸蛋	雞蛋	蒜炒高麗菜	高麗菜/蒜頭	青菜	珍珠黑糖奶		6.5	3	2	0	0	2.6	835
6/8	一	白飯	豬 蘿蔔滷肉	洋蔥炒蛋	洋蔥/雞蛋	香炒雙絲	豆干絲/海帶絲	青菜	薑絲冬瓜湯		6.5	2	2	0	0	2.6	790
6/9	二	五穀飯	魚 咖哩魚	冬瓜燒雞	冬瓜/骨腿丁	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
6/10	三	肉絲炒飯	雞 ★香酥雞塊(炸)	海鮮丸	海鮮丸	奶油餐包	奶油餐包	青菜	高麗菜蛋花湯		6.7	3	2	0	0	2.4	834
6/11	四	白飯	豬 梅干扣肉	柴魚燒豆腐	豆腐/柴魚	銀芽炒肉絲	豆芽菜/肉絲	青菜	刺瓜排骨湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768
6/12	五	地瓜飯	雞 烤雞	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	脆筍炒肉絲	脆筍/肉絲	青菜	仙草芋圓甜湯		6.5	2	2	0	0	2.5	782.5
6/15	一	白飯	雞 鳳梨燻雞	花生米血糕	花生/米血糕	高麗菜炒肉絲	高麗菜/肉絲	青菜	關東煮湯		6.6	2	2	0	0	2.4	782
6/16	二	糙米飯	魚 ★香酥魚(炸)	洋蔥豬柳	洋蔥/豬柳	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔/雞蛋	青菜	玉米濃湯	水果	6.5	2	2	0	1	2.4	835
6/17	三	台式炒板條	雞 燒烤雞腿	手工三絲捲	魚漿/肉絲/紅蘿蔔	★煉乳饅頭(炸)	饅頭/煉乳/巧克力米	青菜	海帶芽肉絲湯		6.7	3	2	0	0	2.4	834
6/18	四	白飯	豬 蒜泥白肉	麻婆豆腐	豆腐/絞肉	蠔油炒川耳	川耳/薑絲	青菜	蘿蔔排骨湯		6.4	2	2	0	0	2.5	775.5
6/19	五	端午節快樂~~~															
6/22	一	白飯	豬 醬燒大排	木須炒蛋	木耳/紅蘿蔔/雞蛋	酸菜炒豆乾	酸菜/豆乾	青菜	洋芋排骨湯		6.5	2	2	0	0	2.6	790
6/23	二	燕麥飯	蝦 蔥爆蝦 2隻/份	塔香燒雞	九層塔/雞肉	綜合滷味	白蘿蔔/米血/黑輪	青菜	柴魚豆腐湯	水果	6.6	2	2	0	1	2.4	842
6/24	三	高麗菜飯	雞 ★香酥雞排(炸)	水煎包	水煎包	蛋糕捲	蛋糕捲	青菜	鮮菇蔬菜湯		6.7	3	2	0	0	2.4	834
6/25	四	白飯	鴨 烤鴨	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	韭菜炒豆芽	韭菜/豆芽菜	青菜	紫菜蛋花湯		6.5	2	2	0	0	2.4	775
6/26期末評量	五	南瓜飯	雞 香滷雞翅	清蒸肉圓	肉圓	泡菜寬粉	寬粉/泡菜/包白菜/肉絲	青菜	鳳梨綠豆甜湯		6.7	3	2	0	0	2.4	834
6/29期末評量	一	白飯	豬 醬燒肉片	手工蝦捲	手工蝦捲	海草炒肉絲	海草/肉絲		冬瓜排骨湯		6.5	2	2	0	0	2.4	775

6/30(二)期末評量暨休業式☺

油炸次數：5次

豬 7
雞 8
魚 3
鴨 1
蝦 1

HAPPY
GRADUATION

♥ 6/5(五)畢業祝福餐♥

一起祝福高三學生~
「蒸蒸日上」展翅「高」飛、步步「高」升「珍」重再見
記得要感謝陪伴你(妳)國中、高中階段的師長們呦~
畢業快樂!☺



每日飲食指南