

115年6月份 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	*本菜單全部採用臺灣豬肉						熱量
											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	
6/1	一	白飯	魚 ★香酥魚(炸)	台式肉羹	包白菜/肉羹/金針菇	海茸炒肉絲	海茸/肉絲	青菜	蘿蔔玉米湯		6.5	3	2	0	0	2.4	820
6/2	二	白飯/皮蛋瘦肉粥	雞 烤雞	柴魚燒豆腐	豆腐/柴魚	刺瓜炒貢丸	刺瓜/貢丸	青菜	綠豆甜湯		6.4	2	2	0	0	2.5	775.5
6/3	三	白飯	豬 洋蔥豬柳	★綜合丸(炸)	芋丸/花枝丸	高麗菜炒肉絲	高麗菜/肉絲	青菜	冬瓜排骨湯		6.4	2.5	2	0	0	2.5	798
6/4	四	糙米飯	雞 馬鈴薯燒雞	綜合滷味	蘿蔔/黑輪/米血	銀芽炒肉絲	豆芽菜/肉絲	青菜	酸菜肉絲鍋	水果	6.4	2	2	0	1	2.5	835.5
6/5	五	白飯	豬 麵腸燒肉	洋蔥炒蛋	洋蔥/雞蛋	蒜炒菜豆	菜豆/蒜頭/肉絲	青菜	鳳梨苦瓜雞湯		6.4	2	2	0	0	2.5	775.5
6/8	一	白飯	蝦 蔥爆蝦 2隻/份	香滷雞翅	雞翅	螞蟻上樹	冬粉/高麗菜/肉絲	青菜	柴魚油豆腐湯		6.3	2	2	0	0	2.6	776
6/9	二	白飯/肉燥麵	豬 醬燒肉片	正心招牌蒸蛋	雞蛋	豆乾丁炒肉末	豆乾丁/肉末	青菜	鳳梨西米露甜湯		6.5	2	2	0	0	2.5	782.5
6/10	三	白飯	魚 蒲燒魚	番茄肉燥	番茄/絞肉	綜合火鍋	高麗菜/菇類/肉片	青菜	翡翠蛋花羹湯		6.3	3	2	0	0	2.6	821
6/11	四	燕麥飯	雞 花瓜雞	木須炒蛋	紅蘿蔔/木耳/雞蛋	蠔油炒川耳	川耳/彩椒/薑絲	青菜	黃豆芽芹菜肉絲湯	水果	6.4	2	2	0	1	2.5	835.5
6/12	五	白飯	豬 筍乾滷肉	★手工香腸(炸)	台式香腸	韓式部隊鍋	包白菜/綜合菇/年糕	青菜	洋芋排骨湯		6.4	2.2	2	0	0	2.5	784.5
6/15	一	白飯	豬 ★香酥咕咾肉(炸)	玉米火腿炒蛋	玉米/火腿/雞蛋	豆腐滷肉	豆腐/絞肉	青菜	冬瓜排骨湯		6.4	3	2	0	0	2.4	813
6/16	二	白飯/蒲瓜粥	雞 香滷雞塊	豆干片炒肉絲	豆干片/肉絲	白菜滷	包白菜/蝦米	青菜	珍珠甜湯		6.5	2	2	0	0	2.6	790
6/17	三	白飯	鴨 烤鴨	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	香炒雙絲	豆干絲/海帶絲	青菜	關東煮湯		6.5	2	2	0	0	2.5	782.5
6/18	四	五穀飯	魚 ★香酥魚(炸)	咖哩馬鈴薯	馬鈴薯/紅蘿蔔/絞肉	脆筍炒肉絲	脆筍/肉絲	青菜	韭菜豬血湯	水果	6.3	2	2	0	1	2.5	828.5
6/19	五	端午節快樂															
6/22	一	白飯	雞 鳳梨燻雞	手工三絲捲	手工三絲捲	高麗菜炒肉絲	高麗菜/肉絲	青菜	蛋花貢丸湯		6.3	2	2	0	0	2.5	768.5
6/23	二	白飯/麵線	牛 蘿蔔燉牛肉	油豆腐滷肉	油豆腐/絞肉	海帶根炒肉絲	海帶根/肉絲	青菜	仙草芋圓甜湯		6.5	2	2	0	0	2.3	767.5
6/24	三	白飯	豬 筍乾扣肉	番茄炒蛋	番茄/雞蛋	客家小炒	豆干片/芹菜/肉絲	青菜	刺瓜肉絲湯		6.5	2	2	0	0	2.5	782.5
6/25期末評量	四	小米飯	雞 ★香酥雞腿(炸)	油蔥丸滷肉	油蔥丸/絞肉	蒲瓜炒木耳	蒲瓜/木耳	青菜	香菇雞湯	水果	6.3	3	2	0	1	2.5	873.5
6/26期末評量	五	白飯	豬 蒜泥白肉	芹菜炒豆包	芹菜/豆包	肉末洋芋	馬鈴薯/紅蘿蔔	青菜	冬瓜排骨湯		6.3	2	2	0	0	2.5	768.5
6/29期末評量	一	白飯	雞 ★鹹酥雞(炸)	虱目魚羹	包白菜/虱目魚/金針菇	滷味	豆干/黑輪/米血	青菜	高麗菜蛋花湯		6.5	3	2	0	0	2.5	827.5

6/30(一)期末評量暨休業式☺

油炸次數：7次

豬 7
雞 7
魚 3
鴨 1
牛 1
蝦 1



每日飲食指南