

正心中學 115.08.31~115.09.30 午餐(葷食)團膳菜單 供餐單位：助民 供應：高一、高二、高三

日期	星期	主食	內容物	主菜	內容物	副菜一	內容物	副菜二	內容物	青菜	湯品	內容物	水果	全蛋 /份	高蛋 內類/ 份	蔬菜類 /份	油類 /份	水果類 /份	豆類 /份	麵類 /份
8月31日	一	香Q米飯	白米	豬 御膳大排骨	排骨	綜合什錦	包心菜、菇類、鵪蛋	炸 香蔥吉拿棒*1	吉拿棒	青菜	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐		6.5	2.9	2.2	3	0	0	863
9月1日	二	香Q米飯	白米	雞 紐奧良雞排	雞排	筍干燒肉	竹筍、豬肉	日式蒸蛋	柴魚片、雞蛋	青菜	蘿蔔湯	白蘿蔔		6.5	2.8	2.3	3	0	0	858
9月2日	三	泡菜蛋炒飯	白米、泡菜、雞蛋	豬 糖醋咕咾肉(約3個)	咕咾肉	牛角可頌	可頌	鮮肉水餃*2	水餃	青菜	筍絲羹湯	竹筍、肉羹		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0	854
9月3日	四	香Q米飯	白米	雞 檸檬雞翅	雞翅	番茄炒蛋	番茄、雞蛋、豆腐	西芹炒魷魚	西芹、魷魚	青菜	愛玉山粉圓	愛玉、山粉圓		6.7	2.8	2	3	0	0	864
9月4日	五	香Q米飯	白米	鴨 蜜汁烤鴨	烤鴨	花瓜肉燥	豬絞肉、油丁	玉米炒蛋	玉米、雞蛋	青菜	鴨肉麵線湯	鴨肉、麵線		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
9月5日	六	香Q米飯	白米	海 味噌魚丁	魚丁	炒泡麵	泡麵、高麗菜	薯條拚雞塊	薯條、雞塊	青菜	虱目魚丸	魚丸		6.5	2.9	2.2	3	0	0	863
9月7日	一	香Q米飯	白米	豬 沙茶芹香厚肉片	芹菜、肉片	紅燒肉羹	白蘿蔔、胡蘿蔔、肉羹	海 虱目魚排	魚排	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
9月8日	二	香Q米飯	白米	雞 燒烤雞翅	雞翅	麻婆豆腐	絞肉、豆腐	筍絲燴貢丸*1	竹筍、貢丸	青菜	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉		6.5	3	2.2	2.8	0	0	861
9月9日	三	白醬筆管麵	筆管麵、洋葱、絞肉	豬 金喜里肌	里肌排	必勝客pizza	披薩	肉燥滷蛋*1	絞肉、雞蛋	青菜	筍片豆腐湯	竹筍、豆腐		6.5	2.9	2	3	0	0	858
9月10日	四	香Q米飯	白米	雞 炸 無骨雞米花(約3個)	雞米花	洋蔥豬柳	洋蔥、豬柳	黃瓜炒花枝	黃瓜、花枝	青菜	仙草米苔目	仙草凍、米苔目		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
9月11日	五	香Q米飯	白米	牛 紅燒牛肉	白蘿蔔、牛肉	泡菜炒肉片	泡菜、肉片	夜市烤香腸*1	香腸	青菜	味噌豆腐湯	味噌、豆腐		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
9月12日	六	香Q米飯	白米	豬 滷味排骨	排骨	麻油雞	雞丁、高麗菜	菜脯炒蛋	菜脯、雞蛋	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲		6.5	2.9	2.2	3	0	0	863
9月14日	一	香Q米飯	白米	雞 炸 香酥大雞排	雞排	油丁滷肉燥	豬絞肉、油丁	海 枸杞白蝦*1	白蝦	青菜	筍片貢丸湯	竹筍、貢丸		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
9月15日	二	香Q米飯	白米	豬 醬燒排骨	排骨	咖哩雞	馬鈴薯、雞丁	招牌茶葉蛋*1	雞蛋	青菜	當歸麵線湯	當歸、麵線		6.5	3	2.2	2.8	0	0	861
9月16日	三	起司蛋炒飯	白飯、起司、絞肉	雞 炸 卡啦雞翅	雞翅	韭菜花炒甜不辣	韭菜花、甜不辣	波蘿麵包	麵包	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.5	2.9	2	3	0	0.2	882
9月17日	四	香Q米飯	白米	鴨 北平烤鴨	烤鴨	雙色豆腐	竹筍、豬血、豆腐	炸 蔥肉餡餅*1	餡餅	青菜	綠豆湯	綠豆		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
9月18日	五	香Q米飯	白米	豬 梅花豬大排	豬大排	筍干燒肉	竹筍、豬肉	蔥花炒蛋	蔥花、雞蛋	青菜	爆皮蘿蔔湯	爆皮、白蘿蔔		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
9月19日	六	香Q米飯	白米	雞 三杯雞	雞丁	海 哈克魚	哈克魚	包心菜炒黑輪	包心菜、黑輪	青菜	筍絲羹湯	竹筍、肉羹		6.5	2.9	2.2	3	0	0	863
9月21日	一	香Q米飯	白米	雞 炸 脆皮大雞腿	雞腿	綜合滷味	白蘿蔔、魚豆腐、貢丸	螞蟻上樹	冬粉、高麗菜	青菜	味噌豆腐湯	味噌、豆腐		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
9月22日	二	香Q米飯	白米	豬 沙茶大排骨	排骨	花瓜肉燥	豬絞肉、油丁	雙絲炒蛋	胡蘿蔔、雞蛋、金針菇	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.5	3	2.2	2.8	0	0.2	885
9月23日	三	主廚炒麵	白米、豬絞肉、高麗菜	雞 炸 紐奧良雞排	雞排	北海道蛋糕	蛋糕	沙茶豆干米血	豆干、米血	青菜	冬瓜湯	冬瓜		6.5	2.9	2	3	0	0	858
9月24日	四	香Q米飯	白米	雞 蜜汁烤雞	烤雞	紅燒肉角	蘿蔔、豬肉	海 喜相逢*1	柳葉魚	青菜	仙草凍奶茶	仙草凍、奶茶		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0.2	894
9/25(五)中秋節暨9/28(一)教師節 連假快樂																				
9月29日	二	香Q米飯	白米	豬 糖醋咕咾肉(約3個)	咕咾肉	蘿蔔滷肉羹	蘿蔔、肉羹	海 蔥爆大白蝦*1	白蝦	青菜	金針肉絲湯	金針、肉絲		6.5	3	2.2	2.8	0	0	861
9月30日	三	火腿蛋炒飯	白米、火腿、洋葱	雞 炸 無骨雞米花(約3個)	雞米花	牛奶麵包	牛奶麵包	塔香豆干片	豆干片	青菜	魚丸湯	魚丸		6.5	2.9	2	3	0	0	858

雞：11 豬：9 牛：1 鴨：2 海：6 炸：8

本廠採用國產豬肉 洽購專線：05-5866692