

正心中學 115年 9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：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
8月31日	一	香Q米飯	魚	蒲燒魚		紅仁炒蛋	胡蘿蔔40g雞蛋30g		馬鈴薯燉肉	馬鈴薯30g胡蘿蔔 5g豬肉丁20g	青菜	冬瓜排骨湯	冬瓜20g排骨酥10g		848	6.6	3	0	1.4	0	2.8
9月1日	二	香Q米飯	豬	蒜泥白肉		螞蟻上樹	冬粉10g胡蘿蔔5g 高麗菜25g絞肉10g		海帶三絲	海帶絲30g豆干絲 20g胡蘿蔔5g	青菜	布丁奶茶	布丁20g 奶茶	水果	903	6.5	2.9	0	1.6	1	2.9
9月2日	三	培根蛋炒飯	雞	轟炸骨腿		布朗尼QQ球 *1	布朗尼球		日式關東煮	白蘿蔔30g玉米10g 海帶結15g	青菜	港式酸辣湯	筍絲20g木耳 5g豆腐5g豬 肉5g 薑蔥2g		830.5	6.4	2.8	0	1.5	0	3
9月3日	四	香Q米飯	豬	古早味里肌		西紅柿燴蛋	蕃茄15g豆腐15g雞 蛋30g青蔥		酸甜豆腐	油豆腐40g彩椒10g 洋蔥15g	青菜	鹹菜豬血湯	豬血15g鹹 菜3g韭菜		832	6.3	3	0	1.6	0	2.8
9月4日	五	香Q米飯	雞	塔香三杯雞		柳葉魚(大) 炸	柳葉魚40g		飄香肉燥	豆干丁30g絞肉20g	青菜	玉米蛋花湯	玉米10g雞 蛋10g		839	6.3	3.1	0	1.4	0	2.9
9月5日	六	香Q米飯	雞	卡滋香雞排 炸		蔥爆黑輪 *1	洋蔥黑輪		三色玉米	豆薯胡蘿蔔青豆仁 雞蛋	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜 肉絲		825.5	6.4	2.8	0	1.3	0	3
9月7日	一	香Q米飯	牛	鮮燉牛肉		八寶肉醬	豆干30g筍丁20g毛 豆仁10g豬絞肉10g		蟹肉棒炒蛋	蠔絲20g胡蘿蔔5g洋 蔥10g雞蛋20g	青菜	冬菜冬粉湯	冬粉10g冬 菜		834	6.3	3	0	1.5	0	2.9
9月8日	二	香Q米飯	雞	蔥油燜雞		枸杞鮮蝦 *1	蝦子		藥膳燉豬肺	白蘿蔔30g胡蘿蔔2g 香菇8g肉丁15g	青菜	九份芋圓	芋圓10g 地 瓜圓10g	水果	879.5	6.3	2.9	0	1.4	1	2.8
9月9日	三	咖哩烏龍麵	豬	廟口排骨酥		起司麻糬球 *1	起司麻糬球		芙蓉蒸蛋	雞蛋35g 魚板10g	青菜	海鮮濃湯	馬鈴薯20g 米粒5g胡蘿 蔔5g 薑蔥2g		832.5	6.5	2.8	0	1.3	0	3
9月10日	四	香Q米飯	雞	巴比Q雞翅	約4粒	玉米火腿蛋	玉米粒15g雞蛋20g 胡蘿蔔10g火腿丁		豬肉小火鍋	高麗菜30g豆腐10g 豬肉片20g金針菇	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜15g肉 絲10g		850.5	6.6	3	0	1.5	0	2.8
9月11日	五	香Q米飯	豬	壽喜燒肉		烤海苔丸	海苔丸40g		五香四分干	高麗菜 培根 蛋	青菜	鹹菜豬血湯	豬血15g鹹 菜3g韭菜		831	6.4	2.9	0	1.4	0	2.9
9月12日	六	香Q米飯	魚	黃金魚排 炸		酸菜麵腸	麵腸 酸菜		黃金魚蛋	馬鈴薯20g胡蘿蔔5g 洋蔥10g魚蛋15g	青菜	菜頭湯	白蘿蔔20g		842	6.6	2.8	0	1.4	0	3
9月14日	一	香Q米飯	雞	逢甲大雞排		招牌公仔麵	蒸煮麵15g胡蘿蔔 5g高麗菜20g絞肉		春川炒年糕	大白菜40g胡蘿蔔 10g年糕20g	青菜	竹筍蛋花湯	筍絲15g雞 蛋10g		856	6.7	2.8	0	1.5	0	3.1
9月15日	二	香Q米飯	豬	黑蜜大排		南洋咖哩	糯米捲		筍乾扣肉	筍干30g海帶結10g 豬肉丁20g	青菜	港式凍檸茶	愛玉20g檸 檬 紅茶	水果	905	6.6	2.9	0	1.4	1	2.9
9月16日	三	狀元油飯	雞	麻油炒雞		蒜蓉肉圓 *1	肉圓		紅燒肉角	白蘿蔔30g胡蘿蔔5g 豬肉丁20g	青菜	玉米蛋花湯	玉米10g雞 蛋10g		828.5	6.5	2.8	0	1.5	0	2.8
9月17日	四	香Q米飯	豬	爆炒鐵板豬		日式蒸蛋	雞蛋35g 魚板10g		沙茶魯黑干	黑豆干25g杏鮑菇 20g	青菜	薑絲海菜湯	海帶芽3g薑 絲		824.5	6.3	3	0	1.3	0	2.8
9月18日	五	香Q米飯	鴨	脆皮烤鴨		魚香嫩腐	洋蔥 培根 蛋		洋蔥滑蛋	洋蔥30g紅蘿蔔5g雞 蛋30g	青菜	香菇肉羹湯	筍絲10g肉 羹10g胡蘿 蔔5g 薑蔥2g		846	6.4	3.1	0	1.4	0	2.9
9月19日	六	香Q米飯	雞	蜜汁豬柳		美味鍋貼 *1	鍋貼		時蔬滷味	高麗菜30g玉米15g 黑輪8g米血8g	青菜	蔥酥米粉湯	紫菜		821.5	6.4	2.8	0	1.5	0	2.8
9月21日	一	香Q米飯	豬	泡菜肉片		柳葉魚(大) 炸	柳葉魚40g		沙茶魷魚羹	筍絲30g肉羹20魷魚 5g九層塔	青菜	虱目魚丸湯	魚丸20g芹 菜3g		824	6.3	2.9	0	1.4	0	2.9
9月22日	二	香Q米飯	雞	唐揚炸雞 約4粒		筍干扣肉	筍干30g海帶結10g 豬肉丁20g		彩繪炒蛋	魚板絲10g胡蘿蔔5g 洋蔥20g雞蛋20g	青菜	冬瓜Q圓	粉圓15g冬 瓜塊	水果	898.5	6.3	3	0	1.5	1	3
9月23日	三	肉醬義大利麵	豬	香蔥爆豬		蜂蜜蛋糕 *1	蜂蜜蛋糕		芙蓉蒸蛋	雞蛋35g 魚板10g	青菜	大醬豆腐湯	#N/A		823.5	6.5	2.8	0	1.3	0	2.8
9月24日	四	香Q米飯	雞	BBQ三節翅		泰式打拋豬	蕃茄10g洋蔥15g豆 腐20g豬絞肉10g		燈籠滷味	白蘿蔔30g海帶15g 玉米15g黑輪5g	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜15g肉 絲10g		826.5	6.4	2.9	0	1.4	0	2.8
9月25日	五	中秋節																			
9月28日	一	教師節																			
9月29日	二	香Q米飯	豬	黑胡椒豬柳		枸杞鮮蝦 *1	蝦子		客家小炒	豆干35g胡蘿蔔5g洋 蔥10g西洋芹10g魷	青菜	梅子凍綠	梅子凍綠茶	水果	891.5	6.3	3	0	1.4	1	2.9
9月30日	三	香腸蛋炒飯	雞	蜜汁雞翅		水煎包 *1	水煎包		時蔬滷味	高麗菜30g玉米15g 黑輪8g米血8g	青菜	竹筍肉絲湯	筍絲15g肉 絲10g		829	6.4	2.9	0	1.5	0	2.8
	豬	9		鴨1/牛1																	
	雞	11	炸	主3副2																	
	海	主2/副4																			