

115年8~9月份 午餐團膳菜單					♥正心廚房♥			供應：誠意樓、修身樓				*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
8/31	一	白飯		雞	香酥雞塊(炸)	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔10g, 雞蛋40g		海茸炒肉絲	海茸30g, 肉絲10g		青菜	味噌豆腐湯			6.4	3	2.1	0	0	2.5	823
9/1	二	燕麥飯		豬	咖哩肉片	花生豬血糕	米血50g, 花生粉2g		豆干片炒肉絲	豆干片40g, 肉絲10g		青菜	冬瓜大骨湯		水果	6.5	2	2.1	0	1	2.4	837.5
9/2	三	肉絲炒飯		雞	香酥雞排(炸)	清蒸肉圓	肉圓50g		熱狗	熱狗45g		青菜	筍片排骨湯			6.7	3	2	0	0	2.3	826.5
9/3	四	白飯		魚	蒲燒魚	鳳梨燜雞	雞肉70g, 鳳梨3g		奶香馬鈴薯	馬鈴薯30g, 紅蘿蔔5g, 絞肉10g		青菜	高麗菜蛋花湯			6.6	2	2	0	0	2.3	774.5
9/4	五	地瓜飯		豬	梅干扣肉	滷蛋肉燥	滷蛋55g, 絞肉10g		沙茶寬粉	寬粉10g, 包白菜30g, 肉絲10g		青菜	仙草珍珠甜湯			6.5	2	2	0	0	2.3	767.5
9/7	一	白飯		豬	糖醋咕咾肉(炸)	正心招牌蒸蛋	雞蛋40g		海帶根炒肉絲	海帶根35g, 肉絲10g		青菜	蘿蔔豆皮湯			6.6	2	2	0	0	2.5	789.5
9/8	二	五穀飯		魚	香酥魚(炸)	油蔥丸肉燥	油蔥丸30g, 絞肉15g		螞蟻上樹	冬粉10g, 高麗菜30g, 肉絲10g		青菜	紫菜蛋花湯		水果	6.4	3	2.1	0	1	2.4	875.5
9/9	三	什錦炒麵		雞	燒烤雞翅	水煮蛋	雞蛋65g		大理石蛋糕	大理石蛋糕30g		青菜	刺瓜貢丸湯			6.7	3	2	0	0	2.6	849
9/10	四	白飯		豬	筍乾豬肉	滷味	白蘿蔔10g, 豆干30g, 甜不辣5g		高麗菜炒肉絲	高麗菜50g, 肉絲10g		青菜	韭菜豬血湯			6.4	2	2	0	0	2.7	790.5
9/11	五	小米飯		雞	烤雞	豆腐滷肉	豆腐40g, 絞肉15g		韓式部隊鍋	包白菜40g, 魚板10g, 金針菇3g		青菜	愛玉山粉圓甜湯			6.5	2	2	0	0	2.6	790
9/14	一	白飯		豬	蒜泥白肉	木須炒蛋	紅蘿蔔2g, 木耳1g, 雞蛋40g		香炒雙絲	豆干絲30g, 海帶絲10g, 肉絲10g		青菜	洋芋排骨湯			6.5	2	2	0	0	2.4	775
9/15	二	糙米飯		魚	醬燒魚(炸)	滷蛋肉燥	滷蛋55g, 絞肉10g		筍茸炒肉絲	筍茸30g, 肉絲10g		青菜	冬菜冬粉湯		水果	6.5	3	2.1	0	1	2.4	882.5
9/16	三	總匯炒飯		雞	鹹水雞	水煎包	水煎包65g, 芝麻1g		海鮮丸(炸)	海鮮丸45g 1顆/份		青菜	關東煮			6.7	2.5	2	0	0	2.4	811.5
9/17	四	白飯		鴨	烤鴨	台式肉羹	包白菜30g, 肉羹10g, 金針菇5g		豆干片炒肉絲	豆干片40g, 肉絲10g		青菜	刺瓜排骨湯			6.4	2	2.2	0	0	2.4	773
9/18	五	紫米飯		蝦	蔥爆蝦 2隻/份	照燒雞腿	雞腿90g		日式關東煮	白蘿蔔10g, 米血30g, 黑輪5g		青菜	綠豆甜湯			6.5	2	2	0	0	2.5	782.5
9/21	一	白飯		雞	冬瓜燜雞	洋蔥炒蛋	洋蔥10g, 雞蛋40g		高麗菜炒川耳	高麗菜40g, 川耳5g, 肉絲10g		青菜	味噌海帶芽湯			6.5	2	2.1	0	0	2.4	777.5
9/22	二	南瓜飯		豬	茄汁肉片	雙色豆腐	豆腐40g, 豬血10g		韭菜炒豆芽	豆芽菜40g, 韭菜3g, 肉絲10g		青菜	榨菜肉絲湯		水果	6.5	2	2	0	1	2.4	835
9/23	三	黑胡椒鐵板麵		豬	鐵路大排(炸)	豬肉餡餅(炸)	豬肉餡餅30g		披薩	披薩45g		青菜	玉米濃湯			6.7	3.5	2	0	0	2.4	856.5
9/24	四	白飯		魚	香酥魚(炸)	咖哩馬鈴薯	馬鈴薯30g, 紅蘿蔔5g, 絞肉10g		玉米火腿炒蛋	玉米粒5g, 火腿丁2g, 雞蛋40g		青菜	冬瓜排骨湯			6.4	3	2	0	0	2.5	820.5
9/25	五	☺中秋節暨教師節連假~快樂~~☺																				
9/28	一																					
9/29	二	胚芽米飯	豬	蕃薯燒肉	正心招牌蒸蛋	雞蛋40g		蜜汁四分干	四分干40g		青菜	蘿蔔豆皮湯		水果	6.5	2	2	0	1	2.4	835	
9/30	三	肉絲炒飯	雞	香滷雞翅	手工蝦捲(炸)	手工蝦捲30g		蛋糕捲	蛋糕捲35g		青菜	柴魚油豆腐湯			6.4	2.5	2	0	0	2.5	798	

豬 8
雞 7
魚 4
鴨 1
蝦 1

油炸次數：10次



每日飲食指南