

115年8~9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	全穀雜糧類	蔬菜類	豆魚蛋肉類	乳品類	水果類	蛋素蛋肉類	熱量
8/31	一	白飯	豬	豆輪滷肉	三杯豆干	杏鮑菇/米血/大溪豆乾	螞蟻上樹	冬粉/高麗菜/肉絲	青菜	關東煮湯		6.3	2	2	0	0	2.5	769
9/1	二	白飯/鹹粥	雞	鹹酥雞(炸)	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	白菜滷	包白菜/蝦米	青菜	愛玉山粉圓		6.3	3	2	0	0	2.5	819
9/2	三	白飯	豬	蒜泥白肉	正心招牌蒸蛋	雞蛋	蠔油炒川耳	川耳/薑絲	青菜	韭菜豬血湯		6.3	2	2	0	0	2.5	769
9/3	四	五穀飯	鴨	烤鴨	麻婆豆腐	豆腐/絞肉	豆芽炒韭菜	豆芽菜/韭菜/肉絲	青菜	刺瓜排骨湯	水果	6.3	2	2	0	1	2.5	829
9/4	五	白飯	雞	香滷雞翅	綜合丸(炸)	花枝丸/芋泥丸	高麗菜炒肉絲	高麗菜/紅蘿蔔絲/肉絲	青菜	玉米濃湯		6.4	2.5	2	0	0	2.6	806
9/7	一	白飯	雞	香酥雞塊(炸)	鴿蛋肉燥	鴿蛋/豆乾丁/絞肉	沙茶寬粉	豆芽菜/寬粉/肉絲	青菜	冬菜冬粉湯		6.5	3	2	0	0	2.4	825
9/8	二	白飯/水餃	蝦	蔥爆蝦	蘿蔔滷肉	蘿蔔/豬肉	筍茸炒肉絲	筍茸/肉絲	青菜	珍珠粉粿甜湯		6.4	2	2	0	0	2.6	783
9/9	三	白飯	魚	醬燒魚(炸)	咖哩馬鈴薯	馬鈴薯/紅蘿蔔/絞肉	豆干片炒肉絲	豆干片/肉絲	青菜	冬瓜排骨湯		6.4	3	2	0	0	2.5	821
9/10	四	糙米飯	雞	冬瓜燜雞	手工牛蒡片	牛蒡片	刺瓜炒貢丸	刺瓜/貢丸	青菜	海帶芽肉絲湯	水果	6.4	2	2	0	1	2.5	836
9/11	五	白飯	豬	洋蔥肉片	洋蔥炒蛋	洋蔥/雞蛋	海茸炒肉絲	海茸/肉絲	青菜	筍片排骨湯		6.4	3	2	0	0	2.5	821
9/14	一	白飯	雞	香酥雞腿(炸)	豆腐滷肉	豆腐/絞肉	高麗菜炒肉絲	高麗菜/紅蘿蔔絲/肉絲	青菜	蘿蔔豆皮湯		6.4	3	2	0	0	2.6	828
9/15	二	白飯/肉燥麵	豬	番薯滷肉	正心招牌蒸蛋	雞蛋	蒲瓜炒木耳	蒲瓜/木耳/肉絲	青菜	綠豆甜湯		6.5	2	2	0	0	2.7	798
9/16	三	白飯	魚	蒲燒魚	醬燒豬柳	洋蔥/豬柳	麻辣鴨血	鴨血/豆腐/豆皮	青菜	高麗菜蛋花湯		6.5	2	2	0	0	2.7	798
9/17	四	地瓜飯	豬	梅干扣肉	香酥熱狗棒(炸)	熱狗	奶香馬鈴薯	馬鈴薯/紅蘿蔔/絞肉	青菜	味噌豆腐湯	水果	6.3	2	2	0	0	2.6	776
9/18	五	白飯	雞	咖哩雞	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔/雞蛋	海帶根炒肉絲	海帶根/肉絲	青菜	鳳梨苦瓜排骨湯		6.4	2	2	0	1	2.5	836
9/21	一	白飯	豬	里肌肉排(炸)	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	韓式部隊鍋	包白菜/綜合菇/魚板	青菜	刺瓜排骨湯		6.4	3	2	0	0	2.4	813
9/22	二	白飯/鹹粥	魚	糖醋魚	油蔥丸滷肉	油蔥丸/絞肉	香炒雙絲	豆干絲/海帶絲/肉絲	青菜	花生紅豆甜湯		6.5	2	2	0	0	2.6	790
9/23	三	白飯	牛	蘿蔔燉牛肉	木須炒蛋	木耳/紅蘿蔔/雞蛋	高麗菜炒豆皮	高麗菜/紅蘿蔔絲/豆皮	青菜	洋芋排骨湯		6.5	2	2	0	0	2.5	783
9/24	四	五穀飯	雞	香滷雞塊	日式關東煮	白蘿蔔/米血/黑輪	酸菜炒豆乾丁	酸菜菜/豆乾丁/絞肉	青菜	紫菜蛋花湯	水果	6.4	2	2	0	1	2.5	836
9/25	五	☺中秋節暨教師節連假~快樂~~☺																
9/28	一																	
9/29	二	白飯/乾拌麵	雞	烤雞	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔/雞蛋	咖哩馬鈴薯	馬鈴薯/紅蘿蔔/魚蛋	青菜	仙草珍珠甜湯		6.5	2	2	0	0	2.6	790
9/30	三	白飯	豬	香滷豬腳	海鮮丸(炸)	海鮮丸	台式肉羹	包白菜/肉羹/金針菇	青菜	冬瓜排骨湯		6.5	2	2	0	0	2.5	783

豬	7	油炸次數：8次
雞	8	
魚	3	
鴨	1	
牛	1	
蝦	1	

