

115年10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	0.5份	1份	2份	3份	4份	5份	6份
10/1	四	白飯	雞	香酥雞腿(炸)	鵪鶉肉燥	鵪鶉蛋/豆乾丁/絞肉	高麗菜炒肉絲	高麗菜/紅蘿蔔絲/肉絲	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	6.3	2	2	0	0	2.5	769
10/2	五	白飯	豬	筍尾滷肉	滷味	杏鮑菇/米血/豆乾	白菜滷	包白菜/碰皮	青菜	蛋花肉絲湯		6.3	2	2	0	0	2.5	769
10/5	一	白飯	豬	蒜泥白肉	正心招牌蒸蛋	雞蛋	螞蟥上樹	冬粉/高麗菜/肉絲	青菜	刺瓜排骨湯		6.3	3	2	0	0	2.5	819
10/6 第一次定期評量	二	白飯/鹹粥	雞	香酥雞翅(炸)	豆腐滷肉	豆腐/絞肉	蠔油炒川耳	川耳/薑絲	青菜	愛玉山粉圓甜湯		6.3	3	2	0	0	2.5	819
10/7 第一次定期評量	三	白飯	牛	蘿蔔燉牛肉	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔/雞蛋	豆芽炒肉絲	豆芽菜/肉絲	青菜	韭菜豬血湯		6.3	2	2	0	0	2.5	769
10/8 第一次定期評量	四	☺國慶日連假~~快樂~~☺ 																
10/9	五																	
10/12	一	白飯	雞	香酥雞塊(炸)	塔香肉末	九層塔/絞肉	麻辣鴨血	鴨血/豆腐/豆皮	青菜	冬瓜排骨湯		6.5	3	2	0	0	2.4	825
10/13	二	白飯/肉燥麵	蝦	蔥爆蝦	蘿蔔滷肉	蘿蔔/豬肉	筍尾炒肉絲	筍尾/肉絲	青菜	珍珠粉粿甜湯		6.4	2	2	0	0	2.6	783
10/14	三	白飯	魚	蒲燒魚	咖哩馬鈴薯	馬鈴薯/紅蘿蔔/絞肉	香滷豆干	豆干/絞肉	青菜	冬菜冬粉湯		6.4	3	2	0	0	2.5	821
10/15	四	紫米飯	雞	冬瓜燜雞	手工牛蒡片	牛蒡片	刺瓜炒肉絲	刺瓜/肉絲	青菜	玉米濃湯	水果	6.4	2	2	0	1	2.5	836
10/16	五	白飯	豬	洋蔥肉片	蕃茄炒蛋	蕃茄/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
10/19	一	白飯	鴨	烤鴨	台式肉羹	包白菜/肉羹/金針菇	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
10/20	二	白飯/鹹飯	雞	燒烤雞腿	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
10/21	三	白飯	魚	香酥魚(炸)	黑胡椒豬柳	洋蔥/豬柳	香炒雙絲	豆干絲/海帶絲/肉絲	青菜	高麗菜蛋花湯		6.5	2	2	0	0	2.7	798
10/22	四	五穀飯	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
10/23	五	白飯	雞	冬瓜燒雞	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
10/26	一	☺臺灣光復連假~~快樂~~☺																
10/27	二	白飯/鹹粥	魚	香酥魚(炸)	油蔥九滷肉	油蔥九/絞肉	塔香炒素雞	九層塔/素雞	青菜	紫菜蛋花湯		6.4	3	2	0	0	2.4	813
10/28	三	白飯	豬	里肌肉排(炸)	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	韓式炒泡麵	包白菜/蒸煮麵/肉絲	青菜	花生紅豆甜湯		6.5	2	2	0	0	2.6	790
10/29	四	燕麥飯	雞	烤雞	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	水果	6.5	2	2	0	0	2.5	783
10/30	五	白飯	豬	香滷豬腳	日式關東煮	白蘿蔔/米血/黑輪	酸菜炒豆乾丁	酸菜葉/豆乾丁/絞肉	青菜	刺瓜貢丸湯		6.4	2	2	0	1	2.5	836

豬

雞

魚

鴨

牛

蝦

6

7

3

1

1

1

油炸次數：7次

