115年11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	油脂與堅果種子類	豆魚蛋肉類	乳品類	蔬菜類	水果類	豆魚蛋肉類	熱量
11/2	一	白飯	豬	蒜泥白肉	酥炸芋丸(炸)	大芋丸	韭菜炒豆芽菜	韭菜/豆芽菜/肉絲	青菜	味噌豆腐湯		6.3	2	2	0	1	2.4	821
11/3	二	白飯/鹹粥	雞	香酥雞塊(炸)	鴿蛋肉燥	絞肉/鴿蛋	海帶根炒肉絲	海帶根/肉絲	青菜	3Q甜湯		6.4	3	2	0	0	2.4	813
11/4	三	白飯	豬	滷豬排	皮蛋蒸蛋	皮蛋/雞蛋	刺瓜炒肉絲	大黃瓜/肉絲	青菜	麻油雞湯		6.4	2	2	0	0	2.4	771
11/5	四	燕麥飯	雞	三杯雞	蜜汁豆干	三角豆干	肉末洋芋	馬鈴薯/紅蘿蔔	青菜	冬菜冬粉湯	水果	6.3	2	2	0	0	2.4	761
11/6	五	白飯	魚	香酥魚(炸)	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	白菜炒豆皮	包白菜/豆皮	青菜	紫菜肉絲湯		6.3	3	2	0	0	2.5	814
11/9	一	白飯	雞	香滷雞翅	杏鮑菇炒豆干片	杏鮑菇/豆干片	蠔油炒川耳	川耳/薑絲	青菜	玉米濃湯		6.3	3	2	0	0	2.5	814
11/10	二	白飯/鹹飯	豬	番薯燒肉	洋蔥炒豆包	洋蔥/豆包	熱狗(炸)	富統熱狗	青菜	仙草珍珠甜湯		6.3	2	2	0	0	2.3	759
11/11	三	白飯	蝦	蒜頭蝦	滷豬排	豬排	螞蟻上樹	冬粉/高麗菜/肉絲	青菜	鳳梨苦瓜排骨湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768
11/12	四	糙米飯	魚	香酥魚(炸)	花瓜肉燥	花瓜/絞肉	香炒雙絲	豆干絲/海帶絲/肉絲	青菜	韭菜豬血湯	水果	6.4	2	2	0	1	2.4	828
11/13	五	白飯	豬	醬燒肉片	麻辣鴨血	豆腐/鴨血/豆皮	高麗菜炒肉絲	高麗菜/肉絲	青菜	關東煮湯		6.4	2.5	2	0	0	2.4	791
11/16	一	白飯	雞	香滷雞塊	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔/雞蛋	甜不辣炒芹菜	甜不辣/芹菜	青菜	薑絲冬瓜湯		6.3	3	2	0	0	2.4	806
11/17	二	白飯/皮蛋粥	鴨	薑母鴨	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	蒲瓜炒木耳	蒲瓜/木耳	青菜	愛玉山粉圓湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768
11/18	三	白飯	豬	泡菜肉片	蔥燒油豆腐	油豆腐/絞肉	塔香海茸	九層塔/海茸/肉絲	青菜	冬菜冬粉湯		6.4	2	2	0	0	2.4	773
11/19	四	五穀飯	雞	香酥雞腿(炸)	手工蝦捲(炸)	手工蝦捲	台式肉羹	包白菜/肉羹/金針菇	青菜	白菜蛋花湯	水果	6.4	3.2	2	0	1	2.4	882
11/20	五	白飯	魚	蒲燒魚	油蔥丸滷肉	油蔥丸/絞肉	奶香洋芋	馬鈴薯/紅蘿蔔	青菜	海帶芽肉絲湯		6.4	2.2	2	0	0	2.4	777
11/23	一	白飯	雞	麻油燒雞	蕃茄炒蛋	蕃茄/雞蛋	蒜炒高麗菜	高麗菜/紅蘿蔔絲/蒜	青菜	柴魚油豆腐湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768
11/24	二	白飯/肉燥麵	牛	馬鈴薯燉牛肉	手工香腸(炸)	台式香腸	南瓜燴玉米	南瓜/玉米	青菜	紅豆湯圓湯		6.4	2.2	2	0	0	2.4	777
11/25第二次定期評量	三	白飯	豬	豬排(炸)	魚板蒸蛋	雞蛋/魚板	豆干片炒肉絲	豆干片/肉絲	青菜	刺瓜貢丸湯		6.5	3	2	0	0	2.5	828
11/26第二次定期評量	四	地瓜飯	鴨	烤鴨	塔香肉燥	九層塔/絞肉	韓式部隊鍋	包白菜/綜合菇/魚板	青菜	日式關東煮湯	水果	6.4	2	2	0	1	2.4	828
11/30	一	白飯	雞	烤雞	豆腐滷肉	豆腐/絞肉	筍片炒肉絲	筍片/肉絲	青菜	冬瓜排骨湯		6.4	2.2	2	0	0	2.4	777

豬	6
雞	7
魚	3
鴨	2
牛	1
蝦	1

油炸次數：8次



每日飲食指南