

115年1月宿舍晚餐菜單				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	蔬菜類	乳品類	水果類	豆魚蛋肉類	熱量
1/2	五	白飯	豬	栗子燒肉	三杯豆干	杏鮑菇/豆干	高麗菜炒肉絲	高麗菜/紅蘿蔔絲/肉絲	青菜	冬瓜排骨湯		6.3	2	2	0	1	2.4	821
1/5	一	白飯	豬	筍乾滷肉	德國香腸(炸)	德國香腸	白菜滷	包白菜/肉絲	青菜	翡翠豆腐羹湯		6.3	2	2	0	0	2.5	768.5
1/6	二	白飯/水餃	雞	麻油雞	雙色豆腐	板豆腐/豬血/絞肉	黃豆芽炒韭菜	黃豆芽/韭菜/肉絲	青菜	百香果愛玉山粉圓		6.3	3	2.2	0	0	2.5	818.5
1/7	三	白飯	魚	蒸魚	泰式打拋豬	洋蔥/蕃茄/豬肉	蠔油炒川耳	川耳/彩椒/薑絲	青菜	關東煮湯		6.3	2	2	0	0	2.5	768.5
1/8	四	糙米飯	雞	香酥雞塊(炸)	咖哩南瓜	南瓜/絞肉	海帶根炒肉絲	海帶根/肉絲	青菜	刺瓜貢丸湯	水果	6.3	2	2	0	1	2.5	828.5
1/9	五	白飯	豬	蒜泥白肉	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔/雞蛋	客家小炒	豆干片/芹菜/肉絲	青菜	玉米濃湯		6.4	2.5	2	0	0	2.6	805.5
1/12	一	白飯	雞	花瓜雞	甜不辣鳳腿(炸)	甜不辣鳳腿	綜合火鍋	高麗菜/金針菇/肉片	青菜	柴魚油豆腐湯		6.5	2	2.2	0	0	2.4	780
1/13	二	白飯/油飯	蝦	蔥爆蝦 2隻/份	冬瓜滷肉	冬瓜/豬肉	紅燒獅子頭	包白菜/獅子頭	青菜	芋頭椰汁西米露		6.4	2	2	0	0	2.6	783
1/14	三	白飯	牛	蘿蔔燉牛肉	洋蔥鮭魚炒蛋	鮭魚/洋蔥/雞蛋	麻油高麗菜	高麗菜/金針菇/肉絲	青菜	冬瓜排骨湯		6.4	2	2	0	0	2.5	775.5
1/15	四	燕麥飯	雞	烤雞	台式肉羹	包白菜/肉羹/金針菇	刺瓜炒貢丸	刺瓜/貢丸	青菜	冬菜冬粉湯	水果	6.4	2	2	0	1	2.5	835.5
1/16 第三次定期評量	五	白飯	豬	梅干扣肉	花生米血糕	花生/米血糕	筍尾炒肉絲	筍尾/肉絲	青菜	鳳梨苦瓜雞湯		6.4	3	2	0	0	2.5	820.5
1/19 學科能力測驗 第三次定期評量	一	白飯	雞	香酥雞腿(炸)	油豆腐滷肉	油豆腐/絞肉	螞蟻上樹	冬粉/高麗菜/肉絲	青菜	黃豆芽肉絲湯		6.4	3	2	0	0	2.6	828
1/20 第三次定期評量	二	白飯/芋頭鹹飯	豬	豆輪燒肉	玉米火腿炒蛋	玉米/火腿/雞蛋	酸菜豆乾丁	豆乾丁/絞肉/酸菜	青菜	珍珠甜湯		6.5	2	2	0	0	2.7	797.5
1/21	三	白飯	雞	咖哩雞	豆干片炒肉絲	豆干片/肉絲	塔香海茸	海茸/九層塔/肉絲	青菜	蘿蔔豆皮湯		6.5	2	2	0	0	2.7	797.5
1/22	四	小米飯	鴨	烤鴨	醬燒豬柳	洋蔥/豬柳	四季豆炒肉絲	四季豆/肉絲	青菜	麻油雞湯	水果	6.3	2	2	0	0	2.6	776
1/23	五	白飯	魚	蒲燒魚	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	高麗菜炒肉絲	高麗菜/紅蘿蔔絲/肉絲	青菜	海帶肉絲湯		6.4	2	2	0	1	2.5	835.5
1/26	一	白飯	雞	燒烤雞腿	豆干滷肉	豆干/絞肉	麻辣鴨血	高麗菜/金針菇/鴨血	青菜	洋芋蓮子排骨湯		6.4	3	2	0	0	2.4	813
1/27	二	白飯/金瓜米粉	豬	豬排(炸)	洋蔥炒豆包	洋蔥/豆包	奶香馬鈴薯	馬鈴薯/紅蘿蔔/絞肉	青菜	花生湯圓		6.5	2	2	0	0	2.6	790
1/28	三	白飯	魚	醬燒魚	手工香腸	台式香腸	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔/雞蛋	青菜	冬瓜薏仁排骨湯		6.5	2	2	0	0	2.5	782.5
1/29	四	五穀飯	雞	鹹酥雞(炸)	正心招牌蒸蛋	雞蛋	銀芽炒肉絲	豆芽菜/肉絲	青菜	酸菜白肉湯		6.4	2	2	0	0	2.5	775.5
1/30	五	白飯	豬	冬瓜滷肉	韓式部隊鍋	包白菜/綜合菇/年糕	香炒雙絲	豆干絲/海帶絲	青菜	榨菜肉絲湯		6.4	3	2	0	0	2.4	813

油炸次數：6次

豬 7
雞 8
魚 3
鴨 1
牛 1
蝦 1

