

115年2~3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
2/23	一	白飯	雞 燒烤雞腿	洋蔥炒豆包	洋蔥/豆包	白菜炒肉絲	包白菜/肉絲	青菜	味噌菇菇湯		6.3	2	2	0	1	2.4	821
2/24	二	白飯/麻醬麵	魚 香酥魚(炸)	油蔥丸肉燥	油蔥丸/絞肉	綜合火鍋	高麗菜/金針菇/肉片	青菜	3Q甜湯		6.4	3	2	0	0	2.4	813
2/25	三	白飯	豬 泡菜肉片	手工蝦捲(炸)	手工蝦捲	海帶根炒肉絲	海帶根/肉絲	青菜	蘿蔔雞湯		6.4	2.5	2.1	0	0	2.4	793
3/2	一	白飯	豬 蒜泥白肉	德國香腸(炸)	德國香腸	高麗菜炒肉絲	高麗菜/肉絲	青菜	翡翠豆腐羹湯		6.3	2.5	2	0	0	2.5	791
3/3	二	白飯/水餃	雞 烤雞	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	2	2.2	0	0	2.5	773.5
3/4	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
3/5	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	3	2	0	1	2.5	873.5
3/6	五	白飯	豬 筍乾滷肉	木須炒蛋	木耳/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	2	0	0	2.6	783
3/9	一	白飯	雞 花瓜雞	滷味	白蘿蔔/米血/黑輪	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
3/10	二	白飯/油飯	蝦 蔥爆蝦 2隻/份	栗子燒肉	栗子/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
3/11	三	白飯	雞 咖哩雞	玉米火腿炒蛋	玉米/火腿/雞蛋	四季豆炒肉絲	四季豆/肉絲	青菜	冬瓜排骨湯		6.4	2	2	0	0	2.5	775.5
3/12	四	燕麥飯	魚 醬燒魚(炸)	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	3	2	0	1	2.5	880.5
3/13	五	白飯	豬 黑胡椒洋蔥肉片	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	2	2	0	0	2.5	775.5
3/16	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
3/17	二	白飯/芋頭鹹飯	豬 梅干扣肉	洋蔥鮭魚炒蛋	鮭魚/洋蔥/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
3/18	三	白飯	牛 蘿蔔燉牛肉	海鮮丸	海鮮丸 1顆/份	白菜滷	包白菜/肉絲	青菜	蘿蔔豆皮湯		6.5	2	2	0	0	2.7	797.5
3/19	四	小米飯	豬 筍乾滷肉	醬燒豬柳	洋蔥/豬柳	塔香海茸	海茸/九層塔/肉絲	青菜	麻油雞湯	水果	6.3	2	2	0	0	2.6	776
3/20	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	海帶芽肉絲湯		6.4	2	2	0	1	2.5	835.5
3/23	一	白飯	雞 香滷雞翅	正心招牌蒸蛋	雞蛋	麻辣鴨血	高麗菜/金針菇/鴨血	青菜	洋芋蓮子排骨湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768
3/24	二	白飯/金瓜米粉	豬 豬排(炸)	豆干片炒肉絲	豆干片/肉絲	咖哩馬鈴薯	馬鈴薯/紅蘿蔔/絞肉	青菜	紅豆芋圓甜湯		6.5	3	2	0	0	2.6	835
3/25第一次定期評量	三	白飯	鴨 烤鴨	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
3/26第一次定期評量	四	五穀飯	雞 鹹酥雞(炸)	豆干滷肉	豆干/絞肉	銀芽炒肉絲	豆芽菜/肉絲	青菜	酸菜白肉湯	水果	6.4	3	2	0	0	2.5	820.5
3/30	一	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	2	2	0	0	2.4	768
3/31	二	白飯/肉燥麵	魚 蒸魚	橙香肉片	洋蔥/肉片	白菜燴麵筋	白菜/紅蘿蔔/麵筋	青菜	仙草珍珠甜湯		6.5	2	2	0	0	2.5	782.5

豬 8
雞 7
魚 4
鴨 1
牛 1
蝦 1

油炸次數：8次



每日飲食指南