

115年5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	蔬菜類	乳品類	水果類	豆魚蛋肉類	熱量
5/4	一	白飯	雞 燒烤雞腿	綜合滷味	蘿蔔/杏鮑菇/米血	高麗菜炒肉絲	高麗菜/肉絲	青菜	玉米濃湯		6.5	2	2	0	0	2.4	775
5/5第二次定期評量	二	白飯/南瓜粥	牛 蘿蔔燉牛肉	正心招牌蒸蛋	雞蛋	香炒雙絲	豆干絲/海帶絲	青菜	綠豆番薯甜湯		6.6	2	2	0	0	2.4	782
5/6第二次定期評量	三	白飯	豬 蒜香味噌肉片	手工蝦捲(炸)	台式蝦捲	刺瓜炒貢丸	刺瓜/貢丸	青菜	蘿蔔雞湯		6.4	2.2	2	0	0	2.5	784.5
5/7第二次定期評量	四	糙米飯	雞 鳳梨燜雞	豆腐滷肉	豆腐/絞肉	黃瓜魷魚	彩椒/小黃瓜/魷魚	青菜	酸菜白肉湯	水果	6.4	2	2	0	1	2.5	835.5
5/8	五	白飯	魚 香酥魚(炸)	木須炒蛋	紅蘿蔔/木耳/雞蛋	馬鈴薯燒肉	馬鈴薯/豬肉	青菜	蘿蔔豆皮湯		6.4	3	2	0	0	2.5	820.5
5/11	一	白飯	雞 烤雞	台式肉羹	包白菜/肉羹/金針菇	螞蟻上樹	冬粉/高麗菜/肉絲	青菜	冬瓜排骨湯		6.3	2	2	0	0	2.6	776
5/12	二	白飯/乾拌麵	豬 洋蔥豬柳	玉米火腿炒蛋	玉米/火腿/雞蛋	豆乾丁炒肉末	豆乾丁/肉末	青菜	愛玉山粉圓甜湯		6.5	2	2	0	0	2.5	782.5
5/13	三	白飯	魚 蒲燒魚	泰式打拋豬	洋蔥/蕃茄/豬肉	綜合火鍋	高麗菜/菇類/肉片	青菜	鳳梨苦瓜雞湯		6.3	2	2	0	0	2.6	776
5/14	四	燕麥飯	蝦 蔥爆蝦 2隻/份	鹹水雞	雞肉/小黃瓜	韓式部隊鍋	包白菜/綜合菇/年糕	青菜	黃豆芽芹菜肉絲湯	水果	6.4	2	2	0	1	2.5	835.5
5/15	五	白飯	豬 桂竹筍滷肉	海鮮丸	海鮮丸	鴨血豆腐煲	鴨血/豆腐	青菜	洋芋蓮子排骨湯		6.4	2	2	0	0	2.5	775.5
5/18	一	白飯	鴨 烤鴨	麻婆豆腐	豆腐/絞肉	海帶根炒肉絲	海帶根/肉絲	青菜	刺瓜貢丸湯		6.4	2	2	0	0	2.4	768
5/19	二	白飯/水餃	豬 蒜泥白肉	豆干片炒肉絲	豆干片/肉絲	蒜炒菜豆	菜豆/蒜頭/肉絲	青菜	3Q甜湯		6.5	2	2	0	0	2.6	790
5/20	三	白飯	魚 醬燒魚(炸)	滷蛋肉燥	滷蛋/絞肉	花生豬血糕	米血/花生粉	青菜	關東煮湯		6.5	3	2	0	0	2.5	827.5
5/21	四	地瓜飯	豬 黑胡椒肉片	正心招牌蒸蛋	雞蛋	春捲(炸)	春捲	青菜	韭菜豬血湯	水果	6.3	2	2	0	1	2.5	828.5
5/22	五	白飯	雞 鳳梨燒雞	紅燒獅子頭	包白菜/獅子頭	蒲瓜炒肉絲	蒲瓜/肉絲	青菜	蘿蔔豆皮湯		6.3	2	2	0	0	2.5	768.5
5/25	一	白飯	豬 香滷豬腳	手工香腸(炸)	台式香腸	高麗菜炒肉絲	高麗菜/肉絲	青菜	柴魚油豆腐湯		6.3	2	2	0	0	2.5	768.5
5/26	二	白飯/金瓜米粉	雞 宮保雞丁(炸)	洋蔥炒鹹豬肉	洋蔥/鹹豬肉	肉末洋芋	馬鈴薯/紅蘿蔔	青菜	紅豆仙草甜湯		6.5	3	2	0	0	2.3	812.5
5/27	三	白飯	豬 梅干扣肉	番茄炒蛋	番茄/雞蛋	客家小炒	豆干片/芹菜/肉絲	青菜	香菇雞湯		6.5	2	2	0	0	2.4	775
5/28	四	小米飯	雞 咖哩雞	芹菜炒豆包	芹菜/豆包	鳳梨炒川耳	鳳梨/川耳/薑絲	青菜	冬瓜排骨湯	水果	6.3	2	2	0	1	2.6	836
5/29	五	白飯	魚 蒸魚	烏蛋肉燥	烏蛋/絞肉	脆筍炒肉絲	脆筍/肉絲	青菜	金針蛋花湯		6.3	2	2	0	0	2.5	768.5

油炸次數：6次

豬 7
雞 6
魚 4
鴨 1
牛 1
蝦 1



每日飲食指南