

# 正惠心

日期	正惠心			8/30(四)	8/31(五)
菜色				香Q白米飯 米 照燒肉排 肉排 柴魚章魚丸子 柴魚、章魚 客家小炒 豆干、肉片 季節青菜 青菜 味噌海帶芽湯 海帶芽	香Q白米飯 米 三杯雞 雞 香Q滷蛋 蛋 銀芽肉絲 豆豉、肉片 季節青菜 青菜 玉米蛋花湯 玉米
營養成分				蛋白質 24 脂肪 24 醣類 103 熱量 724	蛋白質 24 脂肪 24 醣類 110 熱量 724
日期	9/3(一)	9/4(二)	9/5(三)	9/6(四)	9/7(五)
菜色	香Q白米飯 米 三杯杏鮑菇 杏鮑菇 紅蘿蔔嫩豆腐 紅蘿蔔、豆腐 脆薯雙拼 薯條、薯餅 季節蔬菜 青菜 酸辣湯 豆腐、酸漿	地瓜飯 米、地瓜 烤檸檬雞翅 雞翅 菜頭滷肉 菜頭、豬肉 蔥花蛋 蔥、蛋 季節青菜 青菜 香芹丸子湯 芹菜、丸子	香Q白米飯 米 勁辣雞腿酥 雞腿堡 泡菜鍋 泡菜、豬肉 黃金魚塊 魚塊 季節青菜 青菜 菜頭湯 菜頭	香Q白米飯 米 香雞排 雞排 清滷肉燥 絞肉 香烤雞塊 雞塊 季節青菜 青菜 玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔	什錦炒飯 米、 洋蔥鐵板豬排 洋蔥、 炒什錦豆干 蔬菜、 拿坡里披薩 披 季節青菜 青 三絲湯 蔬
營養成分	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 110 熱量 748	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 105 熱量 728	蛋白質 24 脂肪 24 醣類 103 熱量 724	蛋白質 24 脂肪 23 醣類 105 熱量 723	蛋白質 23 脂肪 23 醣類 106 熱量 723
日期	9/10(一)	9/11(二)	9/12(三)	9/13(四)	9/14(五)
菜色	香Q白米飯 米 炒鮮菇 蔬菜、秀珍菇 海苔地瓜條 海苔、地瓜條 高湯蒸蛋 蛋 季節蔬菜 青菜 豆腐湯 豆腐	香Q白米飯 米 紅燒冬瓜鴨 冬瓜、鴨肉 香烤雞塊 雞塊 炒四色 蔬菜 季節青菜 青菜 味噌海帶芽湯 海帶芽	香Q白米飯 米 香酥雞腿 雞腿 肉燥豆腐 絞肉、豆腐 五彩鮮蔬 薯愛 季節青菜 青菜 筍絲湯 筍絲、大骨	香Q白米飯 米 芝麻豬排 豬排 咖哩洋芋 薯條、紅蘿蔔 香烤花枝排 花枝排 季節青菜 青菜 海帶玉米湯 海帶、玉米	高麗菜飯 米、 香烤雞排 雞 大理石蛋糕 大理石 滷雙色蘿蔔 紅蘿蔔、 季節青菜 青 豬血湯 豬血、
營養成分	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 108 熱量 740	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 109 熱量 744	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 110 熱量 748	蛋白質 23 脂肪 25 醣類 109 熱量 753	蛋白質 23 脂肪 23 醣類 112 熱量 748
日期	9/17(一)	9/18(二)	9/19(三)	9/20(四)	9/21(五)
菜色	香Q白米飯 米 中式菜捲 菜捲 花生豆干 豆干、花生 香滷海帶結 海帶結 季節蔬菜 青菜 蔬菜什錦湯 蔬菜	地瓜飯 米、地瓜 烘烤三節翅 雞翅 黑胡椒拌肉絲 肉絲、洋蔥 菜頭黑輪 菜頭、黑輪 季節青菜 青菜 刺瓜湯 刺瓜	香Q白米飯 米 鹽酥雞 雞肉 清蒸肉丸子 絞肉 香菇滷蛋 滷蛋、香菇 季節青菜 青菜 豬血湯 豬血、酸漿	香Q白米飯 米 香滷雞腿 雞腿 京醬肉絲 肉絲 柴魚章魚燒 柴魚、章魚丸子 季節青菜 青菜 菜頭湯 菜頭	什錦拌麵 麵、 蒜泥白肉 豬 肉粽 肉 土魷魚 魚 季節青菜 青 薑絲紫菜湯 薑絲、
營養成分	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 108 熱量 740	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 110 熱量 748	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 109 熱量 744	蛋白質 23 脂肪 25 醣類 109 熱量 753	蛋白質 23 脂肪 23 醣類 112 熱量 748
日期	9/24(一)	9/25(二)	9/26(三)	9/27(四)	9/28(五)
菜色	香Q白米飯 米 玉米炒蛋 玉米、蛋 香滷什錦 蔬菜、豆干 北平素鴨片 素鴨片 季節蔬菜 青菜 酸辣湯 豆腐、酸漿	香Q白米飯 米 香滷雞翅 雞翅 泡菜豬肉 泡菜、豬肉 芹香甜不辣 芹菜、甜不辣 季節青菜 青菜 菜頭碰皮湯 菜頭、碰皮	香Q白米飯 米 豪大香雞排 雞排 肉燥鵝蛋 絞肉、鵝蛋 香烤雞塊 雞塊 季節青菜 青菜 玉米條湯 玉米	香Q白米飯 米 香烤豬排 豬排 麻婆豆腐 絞肉、豆腐 高麗粉絲 高麗、粉絲 季節青菜 青菜 薑絲海帶湯 薑絲、海帶芽	什錦炒飯 米、 檸檬雞腿 雞 統一香腸 香 披薩 披 季節青菜 青 蛋花湯 雞
營養成分	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 110 熱量 748	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 110 熱量 748	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 109 熱量 744	蛋白質 23 脂肪 25 醣類 109 熱量 753	蛋白質 23 脂肪 23 醣類 112 熱量 748

k
肉
目
·肉絲
菜
·蛋
23
743
肉絲
·豬排
·豆干
薩
菜
菜
24
732
豆腐菜
排
豆腐糕
·白蘿蔔
菜
·酸菜
26
774
蔬菜
肉
粽
塊
菜
·紫菜
26
774
蔬菜
腿
腸
薩
菜
蛋
26
774