

112年8-9月菜單 恆毅中學

日期	星期	午主食	午主菜1	午主菜2	午副菜1	午副菜2	午青菜	午湯	加菜	晚主食	晚主菜1	晚主菜2	晚副菜1	晚副菜2	晚青菜	晚湯
8月30日	三	白米飯	韓式雞排	★三杯魚丁	鐵板豆腐	番茄高麗	時蔬	蘿蔔湯		無晚餐						
		白米	雞排	魚丁, 米血糕, 杏鮑菇	豆腐, 青豆仁	高麗菜, 番茄		白蘿蔔, 豚骨								
8月31日	四	香蔥雞油飯	里肌豬排	地瓜雞丁	◎筍香麵輪	鮮燴黃瓜	時蔬	紅豆Q圓湯								
		白米, 紅蔥頭, 雞油	豬排	雞丁, 地瓜	麵輪, 筍乾	黃瓜, 紅蘿蔔		紅豆, QQ圓		無晚餐						
9月1日	五	白米飯	海苔雞排	蔴瓜蒸肉餅	塔香冬粉	韭香銀芽	時蔬	冬瓜豚骨湯								
		白米	雞排-炸	絞肉, 豆腐, 蔴瓜	冬粉, 九層塔	豆芽菜, 韭菜		冬瓜, 豚骨								
9月4日	一	義大利麵	紐奧良腿排	番茄肉醬	炸雙薯	雙色花椰	時蔬	奶油蘑菇湯		無晚餐						
		義大利麵	雞排	絞肉, 番茄, 青豆仁	馬鈴薯條, 地瓜薯條	花椰菜, 紅蘿蔔絲		馬鈴薯, 蘑菇								
9月5日	二	白米飯	日式豬排	壽喜雞丁	芹香甜條	◎小瓜乾丁	時蔬	羅宋湯	季節水果*1							
		白米	豬排-炸	雞丁, 洋葱, 時蔬	甜不辣條, 西芹	小黃瓜, 豆乾丁, 花生		蕃茄, 洋葱	水果							
9月6日	三	小米飯	菲力雞排	黑椒肉柳	菇菇炒蛋	蒜香海根	時蔬	黑糖地瓜湯								
		白米, 小米	雞排	豬肉, 洋葱	雞蛋, 杏鮑菇, 枸杞	海帶根, 紅蘿蔔		黑糖, 地瓜								
9月7日	四	白米飯	滷肉排	南洋咖哩雞	魚香凍豆腐	醬燒冬瓜	時蔬	味噌蔬菜湯								
		白米	豬排	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	凍豆腐, 絞肉, 九層塔	冬瓜, 薑絲		高麗菜, 時蔬								
9月8日	五	麥片飯	義式雞排	★紅燒魚丁	脆炒洋芋	川耳白菜	時蔬	檸檬愛玉		無晚餐						
		白米, 麥片	雞排-炸	魚丁, 蘿蔔, 洋葱	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋葱	大白菜, 木耳		愛玉, 檸檬								
9月11日	一	地瓜飯	原味腿排	蒜子燒肉	味噌丸片	芝香四季豆	時蔬	台式米粉湯								
		白米, 地瓜	雞排	肉角, 大蒜, 時蔬	貢丸片, 白蘿蔔, 油豆腐	四季豆, 芝麻		米粉, 時蔬								
9月12日	二	白米飯	金喜豬排	左宗棠雞	金菇三絲	咖哩寬粉煲	時蔬	洋芋豚骨湯	紅豆芝麻球*1							
		白米	豬排	雞丁, 豆乾, 彩椒	金針菇, 木耳絲, 紅蘿蔔	高麗菜, 寬粉, 紅蘿蔔		馬鈴薯, 紅蘿蔔, 豚骨	紅豆芝麻球							
9月13日	三	燕麥飯	炸雞腿	★豆豉燒魚	三杯油腐	鐵板銀芽	時蔬	綠豆薏仁湯								
		白米, 燕麥	雞腿-炸	魚丁, 冬瓜, 紅蘿蔔, 豆豉	油豆腐, 杏鮑菇, 九層塔	豆芽菜, 紅蘿蔔		綠豆, 薏仁								
9月14日	四	白米飯	蜜汁里肌	韓式泡菜雞	台式蒸蛋	塔香海茸	時蔬	味噌結頭菜湯		無晚餐						
		白米	豬排	雞丁, 大白菜, 紅蘿蔔	雞蛋, 油蔥酥	海茸, 九層塔		結頭菜, 味噌								
9月15日	五	紫米飯	無骨香雞排	梅干扣肉	韭香黑輪	腐皮扁蒲	時蔬	檸檬紅茶								
		白米, 紫米	雞排-炸	肉角, 梅干菜	黑輪, 韭菜	扁蒲, 腐皮, 紅蘿蔔		紅茶, 檸檬汁								
9月18日	一	白米飯	BBQ里肌	蠔油雞丁	蜜汁豆干	麵筋白菜	時蔬	椰汁西米露		薑黃飯	原味腿排	麻油野菇肉片	南瓜燒肉末	味噌蘿蔔	時蔬	榨菜肉絲湯
		白米	豬排	雞丁, 時蔬	豆干, 白芝麻	大白菜, 麵筋, 紅蘿蔔		西谷米, QQ圓		白米, 薑黃粉	雞排	豬肉, 杏鮑菇, 時蔬	南瓜, 肉末, 洋葱	白蘿蔔, 時蔬		榨菜, 肉絲
9月19日	二	胚芽飯	菲力雞排	肉燥滷蛋*1	螞蟻上樹	彩蔬豆薯	時蔬	金針湯	季節水果*1	白米飯	里肌豬排	★鹽酥魚丁	玉米燴豆腐	香辣筍茸	時蔬	仙草蜜
		白米, 胚芽米	雞排	白煮蛋, 絞肉, 豆乾丁	冬粉, 絞肉	豆薯, 毛豆, 紅蘿蔔		金針, 豚骨	水果	白米	豬排	魚丁, 米血糕, 四季豆	板豆腐, 玉米	筍茸, 木耳		仙草
9月20日	三	白米飯	滷肉排	親子雞肉燒	◎堅果三色	雙脆小黃瓜	時蔬	香菇雞湯		香蔥雞油飯	無骨香雞排	迷迭香豬	鮮蔬年糕	壽喜干絲	時蔬	四神湯
		白米	豬排	雞丁, 蛋, 洋葱	玉米, 堅果	小黃瓜, 蘿蔔		香菇, 雞骨		白米, 紅蔥頭, 雞油	雞排-炸	肉角, 馬鈴薯, 時蔬	年糕, 大白菜, 時蔬	海帶絲, 干絲, 時蔬		洋蔥仁, 龍骨丁
9月21日	四	義大利麵	紐奧良腿排	南瓜白醬豬豬	雞塊*2	彩椒花椰	時蔬	玉米濃湯		白米飯	鐵路里肌	宮保雞丁	起士薯塊	銀芽三色	時蔬	銀耳紅棗湯
		義大利麵	雞排	絞肉, 南瓜, 杏鮑菇	雞塊-炸	花椰菜, 彩椒		玉米, 馬鈴薯, 雞蛋		白米	豬排	雞丁, 小黃瓜, 時蔬	洋芋, 起士, 時蔬	綠豆芽, 彩椒絲		銀耳, 紅棗
9月22日	五	白米飯	咖哩豬排	番茄燉雞	醬燒麵腸	★開陽高麗菜	時蔬	味噌海芽湯		無晚餐						
		白米	豬排	雞丁, 番茄, 馬鈴薯	麵腸, 紅蘿蔔	蝦米, 高麗菜		海帶芽, 豆腐								
9月23日	六	糙米飯	義式雞排	五香豬肉	古早味麵疙瘩	豆包四季	時蔬	綠茶珍珠								
		白米, 糙米	雞排-炸	肉角, 豬腳丁, 白蘿蔔	麵疙瘩, 時蔬	四季豆, 豆皮		粉圓, 綠茶		無晚餐						
9月25日	一	白米飯	原味腿排	泰式酸甜肉片	關東煮	芝香海帶根	時蔬	五彩甜湯		黑芝麻飯	金喜豬排	豆乳雞丁	鮮燴黃瓜	香辣筍茸	時蔬	山藥豚骨湯
		白米	雞排	肉片, 小黃瓜, 番茄	黑輪, 白蘿蔔, 玉米	海帶根, 白芝麻		五彩圓, 薏仁		白米, 黑芝麻	豬排	雞丁, 地瓜-炸	黃瓜, 大黃瓜	筍茸, 筍干, 木耳		山藥, 豚骨
9月26日	二	小米飯	黃金豬排	日式蒲燒雞	★小魚豆乾	枸杞絲瓜	時蔬	玉米豚骨湯	玉兔包*1	白米飯	義式雞排	咖哩椰香豬	韭香甜條	蒜炒高麗	時蔬	綠豆芋圓湯
		白米, 小米	豬排	雞丁, 玉米筍, 時蔬	豆乾, 小魚乾	絲瓜, 枸杞		玉米粒, 豚骨	玉兔包	白米	雞排-炸	肉角, 馬鈴薯, 時蔬	甜不辣, 韭菜	高麗菜, 時蔬		芋圓, 綠豆
9月27日	三	白米飯	炸雞腿	韓式蜜汁燒肉	◎沙茶百頁	脆炒洋芋	時蔬	冬瓜山粉圓		茄汁蛋炒飯	滷肉排	腐乳燒雞	香蒜玉米	西芹金針豆薯	時蔬	味噌蘿蔔湯
		白米	雞腿-炸	肉片, 高麗菜, 青蔥	百頁豆腐, 紅蘿蔔片	馬鈴薯, 四季豆		冬瓜磚, 山粉圓		白米, 青蔥, 雞蛋	豬排	雞丁, 大白菜, 時蔬	玉米, 絞肉, 蔥	豆薯, 金針菇, 西芹		白蘿蔔, 海帶芽, 味噌
9月28日	四	五穀飯	蜜汁里肌	栗子燒雞	紅蘿蔔炒蛋	脆炒如意芽	時蔬	肉羹清湯		白米飯	韓式雞排	★味噌燒魚	洋葱黑輪	三杯杏鮑菇	時蔬	紅茶西谷米
		白米, 五穀米	豬排	雞丁, 栗子	紅蘿蔔, 雞蛋	綠豆芽, 海帶絲, 紅蘿蔔		肉羹, 大白菜		白米	雞排	魚丁, 豆腐, 時蔬	洋葱, 黑輪	杏鮑菇, 豆乾		西谷米, 紅茶
9月29日	五	~~中秋節放假🌕														

◎代表含有堅果花生/★代表含有海鮮

*本校未使用輻射污染食品。

8-9月用餐次數：31次(午+晚)

過油：19次

炸：9次

滷：3次