

114年1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
1月1日	三	元旦無供餐														
1月2日	四	白米飯	紐奧良腿排	★紅燒魚丁	蔥花菜脯炒蛋	麵筋白菜	時蔬	紅豆湯圓湯		香蔥雞油飯	蜜汁里肌	薑母鴨	★雙脆魚丸	香辣筍茸	時蔬	四神湯
		白米	雞排	魚丁,時蔬	雞蛋,青蔥,菜脯	大白菜,麵筋		紅豆,湯圓		白米,紅蔥頭,雞油	豬排	鴨肉塊,高麗菜	小黃瓜,蘿蔔,魚丸	筍茸,木耳		洋蔥仁,龍骨丁
1月3日	五	義大利麵	黃金里肌	◎★羅勒青醬海鮮	馬鈴薯條	雙色花椰	時蔬	玉米濃湯		無晚餐						
		義大利麵	豬排	海鮮,杏鮑菇,時蔬	馬鈴薯條-炸	花椰菜,紅蘿蔔		玉米,馬鈴薯,雞蛋								
1月6日	一	白米飯	蜜汁雞腿	油腐燒肉	螞蟻上樹	起士薯塊	時蔬	金針湯		紫米飯	滷肉排	★椒麻魚丁	地瓜年糕	三杯杏鮑菇	時蔬	銀耳紅棗湯
		白米	雞腿	豬肉,油豆腐,時蔬	冬粉,時蔬	洋芋,起士		金針,豚骨		白米,紫米	豬排	魚丁,時蔬	地瓜,年糕	杏鮑菇,豆干		銀耳,紅棗
1月7日	二	胚芽米	金喜肉排	蠔油雞丁	蕃茄炒蛋	豆豉燒冬瓜	時蔬	榨菜肉絲湯	黑糖小饅頭*1	燕麥飯	無骨香雞排	椒鹽肉柳	沙茶百頁	脆炒高麗	時蔬	山藥豚骨湯
		白米,胚芽	豬排	雞丁,時蔬	雞蛋,蕃茄	冬瓜,豆豉		榨菜,肉絲,豚骨	黑糖小饅頭	白米,燕麥	雞排-炸	肉柳,四季豆-炸	百頁豆腐,時蔬	高麗菜,大蒜		山藥,豚骨
1月8日	三	白米飯	★蒲燒鯛魚	黑胡椒肉柳	◎花生麵筋	香蒜玉米	時蔬	紫米紅豆湯		日式烏龍麵	日式豬排	日式蒲燒雞	日式蒸蛋	照燒甜不辣	時蔬	味噌海帶湯
		白米	蒲燒鯛	豬肉,洋蔥	花生,麵筋	玉米,絞肉,蒜		紫米,紅豆		烏龍麵,時蔬	豬排-炸	雞丁,玉米筍,時蔬	雞蛋,柴魚粉	甜不辣,白芝麻		海帶,豆腐,豚骨
1月9日	四	糙米飯	里肌豬排	宮保雞丁	鮮蔬年糕	醬爆四季	時蔬	酸辣湯		白米飯	菲力雞排	豆豉燒肉	香酥蘿蔔糕	彩蔬豆薯	時蔬	★黃瓜魚丸湯
		白米,糙米	豬排	雞丁,洋蔥,時蔬	大白菜,年糕	四季豆,時蔬		豆腐,金針菇,紅蘿蔔		白米	雞排	豬肉,冬瓜,豆豉	蘿蔔糕-炸	豆薯,毛豆,玉米		黃瓜,魚丸,豚骨
1月10日	五	地瓜飯	原味腿排	蒜泥白肉	麻婆豆腐	枸杞高麗	時蔬	燒仙草		無晚餐						
		白米,地瓜	雞排	豬肉,蒜泥,小黃瓜	豆腐,絞肉	高麗菜,枸杞		仙草汁,芋圓								
1月13日	一	黑芝麻飯	★蒲燒鯛魚	肉燥滷蛋*1	西芹黑輪	台式炒黃芽	時蔬	味噌蘿蔔湯		無晚餐						
		白米,黑芝麻	蒲燒鯛	白煮蛋,絞肉,豆干丁	黑輪,西芹	黃豆芽,時蔬		蘿蔔,海帶芽,豚骨								
1月14日	二	白米飯	滷肉排	親子雞肉燒	◎堅果三色	★白菜滷	時蔬	山藥豚骨湯	季節水果*1	無晚餐						
		白米	豬排	雞丁,洋蔥,雞蛋	玉米,堅果	大白菜,蝦米		山藥,豚骨	水果							
1月15日	三	義大利麵	海苔雞排	蕃茄肉醬	雞塊*2	脆炒白花	時蔬	珍珠奶茶		無晚餐						
		義大利麵	雞排-炸	絞肉,蕃茄	雞塊	花椰菜,時蔬		奶茶,珍珠								
1月16日	四	香蔥雞油飯	起司豬排	麻油米糕雞	綜合滷味	芝香四季豆	時蔬	羅宋湯		無晚餐						
		白米,紅蔥頭,雞油	豬排-炸	雞丁,米血,時蔬	海帶片,白蘿蔔,油豆腐	四季豆,白芝麻		蕃茄,洋蔥,時蔬								
1月17日	五	小米飯	炸雞腿	★泰式檸檬魚	泰式粉絲煲	★蝦醬高麗菜	時蔬	摩摩喳喳		無晚餐						
		白米,小米	雞腿-炸	魚丁,蕃茄,小黃瓜	冬粉,大白菜,九層塔	高麗菜,蝦米		地瓜,QQ圓,西米露								
1月20日	一	結業式無供餐														

***本校未使用輻射污染食品。**

過油：10次

炸：5次

滴：2次