

113年5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         |
|-------|----|------------|--------|------------|-------------|------------|-----|-----------|---------|-----------|-------|------------|------------|---------|-----|------------|
| 5月1日  | 四  | 燕麥飯        | 滷肉排    | 醬爆雞丁       | 三杯油豆腐       | 蒜炒高麗       | 時蔬  | 四神湯       |         | 香蔥雞油飯     | 義式雞排  | 薑燒肉片       | 香辣筍茸       | 鮮蔬年糕    | 時蔬  | 羅宋湯        |
|       |    | 白米、燕麥      | 豬排     | 雞丁、時蔬      | 油豆腐、杏鮑菇、九層塔 | 高麗菜、大蒜     |     | 洋蔥仁、龍骨丁   |         | 白米、紅蔥頭、雞油 | 雞排-炸  | 肉片、時蔬      | 筍茸、木耳      | 年糕、時蔬   |     | 蕃茄、洋蔥、時蔬   |
| 5月2日  | 五  | 白米飯        | 原味腿排   | 咖哩椰香豬      | 古早味麵疙瘩      | 芝香四季豆      | 時蔬  | 五彩甜湯      |         | 無晚餐       |       |            |            |         |     |            |
|       |    | 白米         | 腿排     | 豬肉、紅蘿蔔、時蔬  | 麵疙瘩、時蔬      | 四季豆、白芝麻    |     | 五彩圓、洋蔥仁   |         |           |       |            |            |         |     |            |
| 5月5日  | 一  | 黑芝麻飯       | 紐澳良雞排  | 梅干扣肉       | 味噌丸片        | 蒜香海根       | 時蔬  | 冬瓜山粉圓     |         | 紫米飯       | 蜜汁里肌  | 韓式泡菜雞      | 小魚豆干       | 玉筍花椰    | 時蔬  | 山藥豚骨湯      |
|       |    | 白米、黑芝麻     | 雞排     | 肉角、梅干菜     | 貢丸片、白蘿蔔     | 海帶根、紅蘿蔔    |     | 山粉圓、冬瓜磚   |         | 白米、紫米     | 豬排    | 雞丁、大白菜     | 豆干、小魚乾     | 花椰菜、玉米筍 |     | 山藥、馬鈴薯、豚骨  |
| 5月6日  | 二  | 白米飯        | 金喜肉排   | ★泰式檸檬魚     | 螞蟻上樹        | 蘿蔔佃煮       | 時蔬  | 榨菜肉絲湯     | 季節水果*1  | 薏仁飯       | 菲力雞排  | 椒鹽肉柳       | 紅燒凍豆腐      | 芹香海帶    | 時蔬  | ★黃瓜魚丸湯     |
|       |    | 白米         | 豬排     | 魚丁、豆腐      | 冬粉、時蔬       | 蘿蔔、甜不辣、時蔬  |     | 榨菜、肉絲     | 季節水果    | 白米、薏仁     | 雞排    | 肉柳、四季豆-炸   | 凍豆腐、絞肉     | 海帶、芹菜   |     | 黃瓜、魚丸      |
| 5月7日  | 三  | 義大利麵       | 海苔雞排   | 奶油白醬豬      | 炸雙薯         | 雙色花椰       | 時蔬  | 玉米濃湯      |         | 白米飯       | ★蒲燒鯛魚 | 蕃茄燉雞       | 照燒甜不辣      | 台式炒黃芽   | 時蔬  | 銀耳紅棗湯      |
|       |    | 義大利麵       | 雞排-炸   | 絞肉、洋蔥、時蔬   | 地瓜薯條、馬鈴薯條   | 花椰菜、紅蘿蔔    |     | 玉米、馬鈴薯、雞蛋 |         | 白米        | 蒲燒鯛   | 雞丁、蕃茄、洋蔥   | 甜不辣、白芝麻    | 黃豆芽、時蔬  |     | 銀耳、紅棗      |
| 5月8日  | 四  | 五穀飯        | 黃金里肌   | 栗子燒雞       | 翡翠炒蛋        | 紅燒冬瓜       | 時蔬  | 味噌海帶湯     |         | 沙茶炒麵      | 原味雞排  | 麻婆蒸肉餅      | 香蒜玉米       | 紅絲四季    | 時蔬  | 金針湯        |
|       |    | 白米、五穀      | 豬排     | 雞丁、栗子      | 雞蛋、青江菜      | 冬瓜、紅蘿蔔     |     | 海帶、豆腐、豚骨  |         | 油麵、時蔬     | 雞排-炸  | 豬肉、豆腐、時蔬   | 玉米、絞肉、蒜頭   | 四季豆、紅蘿蔔 |     | 金針、豚骨      |
| 5月9日  | 五  | 白米飯        | 蜜汁雞腿   | 泰式打拋豬      | 豆包四季        | 脆炒如意芽      | 時蔬  | 西米露       |         | 無晚餐       |       |            |            |         |     |            |
|       |    | 白米         | 雞腿     | 絞肉、蕃茄      | 四季豆、豆皮      | 綠豆芽、海帶絲    |     | 西谷米、椰奶、QQ |         |           |       |            |            |         |     |            |
| 5月12日 | 一  | 地瓜飯        | 義式雞排   | 蒜泥白肉       | 地瓜年糕        | 金針高麗       | 時蔬  | 綠茶珍珠      |         | 無晚餐       |       |            |            |         |     |            |
|       |    | 白米、地瓜      | 雞排-炸   | 肉片、豆芽菜     | 地瓜、年糕       | 高麗菜、金針菇    |     | 綠茶、珍珠     |         |           |       |            |            |         |     |            |
| 5月13日 | 二  | 白米飯        | ★酥炸海鮮排 | 照燒地瓜雞      | 京醬干片        | 川耳黃瓜       | 時蔬  | 巧達濃湯      | 雞蛋小饅頭*1 |           |       |            |            |         |     |            |
|       |    | 白米         | 海鮮排-炸  | 雞丁、地瓜、時蔬   | 豆干、時蔬       | 大黃瓜、木耳     |     | 馬鈴薯、玉米    | 雞蛋小饅頭   |           |       |            |            |         |     |            |
| 5月14日 | 三  | 糙米飯        | 無骨香雞排  | 蠔油肉柳       | 蕃茄炒蛋        | 銀芽豆包絲      | 時蔬  | 肉羹清湯      |         | 火腿炒飯      | 古早味大排 | 紅燒雞丁       | 南瓜燒肉末      | 枸杞絲瓜    | 時蔬  | 紅茶珍珠       |
|       |    | 白米、糙米      | 雞排-炸   | 肉柳、時蔬      | 雞蛋、蕃茄       | 綠豆芽、豆包     |     | 肉羹、香菇     |         | 白米、火腿     | 豬排    | 雞丁、蘿蔔、時蔬   | 南瓜、肉末、洋蔥   | 絲瓜、枸杞   |     | 紅茶、珍珠      |
| 5月15日 | 四  | 香蔥雞油飯      | 金喜肉排   | 鹹水雞        | 麻婆豆腐        | 三杯杏鮑菇      | 時蔬  | 仙草蜜       |         | 小米飯       | 紐澳良雞排 | ★五柳魚丁      | 麻香米血糕      | 碰皮白菜    | 時蔬  | 香菇雞湯       |
|       |    | 白米、紅蔥頭、雞油  | 豬排     | 雞丁、玉米筍、花椰菜 | 豆腐、絞肉       | 杏鮑菇、豆干     |     | 仙草        |         | 白米、小米     | 雞排    | 魚丁、時蔬      | 米血糕、高麗菜    | 白菜、碰皮   |     | 香菇、雞骨      |
| 5月16日 | 五  | 考場布置不供餐    |        |            |             |            |     |           |         |           |       |            |            |         |     |            |
|       |    |            |        |            |             |            |     |           |         |           |       |            |            |         |     |            |
| 5月19日 | 一  | 白米飯        | 甘梅雞排   | 蔥爆肉片       | 綜合滷味        | 脆炒高麗       | 時蔬  | 冬瓜山粉圓     |         | 糙米飯       | 黃金里肌  | 糖醋雞丁       | 椒鹽百頁       | 壽喜干絲    | 時蔬  | 味噌蔬菜湯      |
|       |    | 白米         | 雞排-炸   | 肉片、青蔥、時蔬   | 海帶片、油豆腐     | 高麗菜、蒜頭     |     | 山粉圓、冬瓜磚   |         | 白米、糙米     | 豬排    | 雞丁、時蔬      | 百頁豆腐、四季    | 海帶絲、干絲  |     | 高麗菜、海帶芽、豚骨 |
| 5月20日 | 二  | 燕麥飯        | 蜜汁里肌   | 蔥油雞丁       | 塔香冬粉        | 味噌蘿蔔       | 時蔬  | 南瓜濃湯      | 季節水果*1  | 白米飯       | ★蒲燒鯛魚 | 腐乳燒肉       | 茄汁豆包       | 彩蔬豆薯    | 時蔬  | 大滷湯        |
|       |    | 白米、燕麥      | 豬排     | 雞丁、花椰菜、時蔬  | 冬粉、九層塔      | 白蘿蔔、時蔬     |     | 南瓜、時蔬     | 季節水果    | 白米        | 蒲燒鯛   | 豬肉、大白菜、時蔬  | 蕃茄、豆包      | 豆薯、毛豆   |     | 木耳、時蔬      |
| 5月21日 | 三  | 白米飯        | 菲力雞排   | 印度咖哩豬      | 鮮蔬年糕        | 梅菜燜筍       | 時蔬  | 薑絲海芽湯     |         | 客家炒麵      | 金喜肉排  | 麻油米糕雞      | ◎堅果三色      | 醬爆四季    | 時蔬  | 檸檬紅茶       |
|       |    | 白米         | 雞排     | 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔 | 大白菜、年糕      | 筍茸、梅菜      |     | 薑絲、海芽、豚骨  |         | 油麵、時蔬     | 豬排    | 雞丁、米血、時蔬   | 玉米、腰果      | 四季豆、時蔬  |     | 紅茶、檸檬汁     |
| 5月22日 | 四  | 五穀飯        | 滷肉排    | 日式蒲燒雞      | 蔥花菜脯炒蛋      | 木耳蒲瓜       | 時蔬  | 紅燒蘿蔔湯     |         | 白米飯       | 紐澳良雞排 | 泰式打拋豬      | 韭香黑輪       | ★白菜滷    | 時蔬  | 酸辣湯        |
|       |    | 白米、五穀      | 豬排     | 雞丁、玉米筍、時蔬  | 雞蛋、青蔥、菜脯    | 木耳、蒲瓜      |     | 蘿蔔、豚骨     |         | 白米        | 雞排    | 絞肉、蕃茄      | 黑輪、韭菜      | 大白菜、蝦米  |     | 豆腐、紅蘿蔔、金針菇 |
| 5月23日 | 五  | 義大利麵       | 無骨香雞排  | ★羅勒青醬海鮮    | 雞塊*2        | 脆炒花椰       | 時蔬  | 珍珠奶茶      |         | 無晚餐       |       |            |            |         |     |            |
|       |    | 義大利麵       | 雞排-炸   | 海鮮、杏鮑菇、時蔬  | 雞塊          | 花椰菜、時蔬     |     | 奶茶、珍珠     |         |           |       |            |            |         |     |            |
| 5月26日 | 一  | 白米飯        | 蜜汁雞腿   | 豆豉燒肉       | 糖醋甜條        | 清炒黃瓜       | 時蔬  | 紅茶粉條      |         | 麥片飯       | 日式豬排  | 腰果雞丁       | 魚香凍豆腐      | 彩蔬馬鈴薯   | 時蔬  | 蕃茄蔬菜湯      |
|       |    | 白米         | 雞腿     | 肉角、豆豉、時蔬   | 甜不辣、時蔬      | 大黃瓜、紅蘿蔔    |     | 紅茶、粉條     |         | 白米、麥片     | 雞排-炸  | 雞丁、腰果、時蔬   | 凍豆腐、絞肉、九層塔 | 馬鈴薯、玉米  |     | 蕃茄、豚骨、時蔬   |
| 5月27日 | 二  | 薏仁飯        | 起司豬排   | 大盤雞        | 蜜汁豆干        | ★雙脆魚丸      | 時蔬  | 味噌豆腐湯     | 地瓜球*2   | 白米飯       | 原味腿排  | ★椒麻魚丁      | 金元寶        | 乾燒冬瓜    | 時蔬  | 玉米豚骨湯      |
|       |    | 白米、薏仁      | 豬排-炸   | 雞丁、洋蔥、時蔬   | 豆干、白芝麻      | 魚丸、小黃瓜、紅蘿蔔 |     | 豆腐、豚骨、海帶芽 | 地瓜球     | 白米        | 腿排    | 魚丁、時蔬      | 水餃*2       | 冬瓜、時蔬   |     | 玉米、豚骨      |
| 5月28日 | 三  | 白米飯        | ★旗魚排   | 三彩肉片       | 鐵板豆腐        | 乾煸四季       | 時蔬  | 薑絲海芽湯     |         | 肉絲炒飯      | 金喜豬排  | 泰式椒麻雞      | 孜然炒百頁      | 薑絲海帶根   | 時蔬  | 綠豆薏仁湯      |
|       |    | 白米         | 旗魚排    | 肉片、四季豆、彩椒  | 豆腐、青豆仁      | 四季豆、絞肉     |     | 薑絲、海帶芽、豚  |         | 白米、肉絲     | 豬排    | 雞丁、時蔬      | 百頁豆腐、四季豆   | 薑絲、海帶根  |     | 綠豆、薏仁      |
| 5月29日 | 四  | 小米飯        | 普羅旺斯雞排 | 肉燥滷蛋*1     | 三杯麵腸        | 什錦金菇       | 時蔬  | 檸檬愛玉      |         | 白米飯       | 韓式雞排  | 五香控肉       | 古早味冬粉      | 麵筋白菜    | 時蔬  | 山藥豚骨湯      |
|       |    | 白米、小米      | 雞排     | 白煮蛋、絞肉、豆乾丁 | 麵腸、九層塔      | 金針菇、芹菜     |     | 檸檬、愛玉     |         | 白米        | 雞排    | 五花肉、肉角、油豆腐 | 冬粉、時蔬      | 大白菜、麵筋  |     | 山藥、馬鈴薯、豚骨  |
| 5月30日 | 五  | 端午節調整放假不供餐 |        |            |             |            |     |           |         |           |       |            |            |         |     |            |
|       |    |            |        |            |             |            |     |           |         |           |       |            |            |         |     |            |

◎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。

|                                           |                                                                                                 |                                            |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 5月用餐次數：34次(午+晚)<br>過油:19次<br>炸:9次<br>滷:3次 | 義大利麵:2次/月<br>炸雞腿:2次/月<br>魚料理:1次/週<br>蛋料理:1次/週(蒸蛋、炒蛋、滷蛋輪替)<br>豆腐料理:2次/週(午餐、晚餐分開計算)<br>海帶類料理:8次/月 | 味噌湯:1次/週<br>甜湯:2次/週(午餐、晚餐分開計算)<br>全穀雜糧類( ) |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|