

111年恆毅中學7-8月暑輔菜單									
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
8月1日	一	香蔥雞油飯	韓式豬排	◎腰果雞丁	麻婆豆腐	關東煮	時蔬	冬瓜米苔目	
		白米,紅蔥頭	豬排	雞丁,地瓜,腰果	豆腐,時蔬	白蘿蔔,紅蘿蔔,米血糕	時蔬	米苔目,冬瓜磚	
8月2日	二	白米飯	菲力雞排	肉燥滷蛋	薑絲海帶根	鹹豬肉炒高麗	時蔬	肉羹清湯	紅豆芝麻球*1
		白米飯	雞排	白煮蛋,絞肉,洋蔥	海帶根,薑絲	高麗菜,鹹豬肉	時蔬	肉羹,大白菜	紅豆芝麻球
8月3日	三	黑芝麻飯	日式豬排	壽喜雞肉燒	香蒜玉米	★開陽扁蒲	時蔬	味噌豆腐湯	
足量供應水果		白米,黑芝麻	豬排-炸	雞丁,洋蔥,時蔬	玉米,絞肉,蒜	扁蒲,蝦米,時蔬	時蔬	豆腐,洋蔥,味噌	
8月4日	四	白米飯	滷雞腿	回鍋肉片	◎地瓜年糕	韓式拌黃芽	時蔬	仙草蜜	
		白米飯	雞腿	肉片,高麗菜,豆乾	年糕,地瓜-炸	黃豆芽,木耳,紅蘿蔔	時蔬	仙草	
8月5日	五	義大利麵	卡拉雞排	培根白醬菇菇	糖醋甜條	乾煸四季豆	時蔬	羅宋湯	
		義大利麵	雞排-炸	培根,杏鮑菇,青豆仁	甜不辣條,小黃瓜	四季豆,絞肉	時蔬	蕃茄,洋蔥,高麗菜	
8月8日	一	地瓜飯	BBQ豬排	味噌燒雞	薑絲麵腸	彩蔬豆薯	時蔬	綠豆薏仁湯	
		白米,地瓜	豬排	雞丁,時蔬,味噌	麵腸,薑絲,九層塔	豆薯,毛豆,玉米	時蔬	綠豆,洋薏仁	
8月9日	二	白米飯	韓式雞排	泰式打拋豬	蔥花菜脯炒蛋	雙脆小黃瓜	時蔬	肉骨茶湯	馬鈴薯條
		白米飯	雞排	絞肉,番茄,洋蔥	雞蛋,青蔥,菜脯	小黃瓜,蘿蔔,茼蒿	時蔬	高麗菜,龍骨丁	薯條
8月10日	三	麥片飯	咖哩豬排	日式蒲燒雞	雪菜豆乾丁	蛋酥白菜滷	時蔬	銀耳紅棗湯	
足量供應水果		白米,麥片	豬排	雞丁,玉米筍,時蔬,海苔	豆乾丁,雪菜	白菜,紅蘿蔔,木耳,雞蛋	時蔬	白木耳,紅棗	
8月11日	四	白米飯	正點雞排	★奶香魚丁	塔香海茸	豆包四季	時蔬	金針湯	
		白米飯	雞排-炸	魚丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	海茸,九層塔	四季豆,豆皮	時蔬	金針花,豚骨	
8月12日	五	燕麥飯	黑胡椒豬排	糖醋雞丁	京醬干片	鐵板銀芽	時蔬	檸檬愛玉	
		白米,燕麥	豬排	雞丁,小黃瓜,時蔬	豆干,時蔬	豆芽菜,紅蘿蔔	時蔬	愛玉,檸檬	
8月15日	一	義大利麵	紐奧良腿排	蕃茄肉醬	三角薯餅*1	彩椒花椰	時蔬	玉米濃湯	
		義大利麵	雞腿排	絞肉,蕃茄,青豆仁	薯餅	花椰菜,彩椒		玉米,馬鈴薯	
8月16日	二	紅藜飯	起司豬排	香菇瓜仔雞	日式蒸蛋	培根白菜	時蔬	摩摩喳喳	芋泥包*1
		白米,紅藜麥	豬排-炸	雞丁,香菇,蔭瓜,豆薯	雞蛋,柴魚粉	白菜,培根,時蔬		西米露,地瓜,椰奶	芋泥包
8月17日	三	白米飯	菲力雞排	蒜泥白肉	◎堅果三色	★魚板高麗	時蔬	金針湯	
足量供應水果		白米	雞排	肉片,小黃瓜,豆芽菜	玉米,腰果,時蔬	高麗菜,魚板絲	時蔬	金針,豚骨	
8月18日	四	五穀飯	★蒲燒鯛魚	奶香雞丁	三杯油腐	蒜香毛豆筍片	時蔬	紅豆五彩圓	
		白米,五穀米	蒲燒鯛	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	油豆腐,杏鮑菇,九層塔	竹筍,毛豆	時蔬	紅豆,五彩圓	
8月19日	五	白米飯	椒鹽雞排	咖哩椰香豬	味噌甜不辣	◎小瓜乾丁	時蔬	酸辣湯	
		白米飯	雞排-炸	肉角,馬鈴薯,紅蘿蔔	甜不辣,白蘿蔔	小黃瓜,豆乾丁,花生	時蔬	豆腐,木耳,紅蘿蔔	

◎代表含有堅果花生 / ★代表含有海鮮
*本校使用國產豬肉/未使用輻射污染食品。

*本校使用國產豬肉/未使用輻射污染食品。