

115年2-3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
2月23日	一	白米飯	菲力雞排	梅干扣肉	◎沙茶什錦冬粉	玉筍花椰	時蔬	黑糖地瓜湯		無晚餐						
		白米	雞排	肉角、梅菜、筍乾	冬粉、時蔬、沙茶醬	花椰菜、玉米筍		地瓜、黑糖								
2月24日	二	紫米飯	★蒲燒鯛魚	蕃茄燉雞	綜合滷味	黑胡椒豆芽	時蔬	冬瓜雞湯	地瓜球*2							
		紫米、白米	蒲燒鯛-蒸	雞丁、蕃茄、馬鈴薯	雞丁、蘿蔔、海帶絲-滷	豆芽菜、紅蘿蔔		冬瓜、雞骨	地瓜球							
2月25日	三	白米飯	原味腿排	粉蒸肉	三杯麵腸	扁蒲黑木耳	時蔬	味噌菇菇湯		無晚餐						
		白米	腿排	絞肉、馬鈴薯-蒸	麵腸、紅蘿蔔、九層塔	扁蒲、木耳		味噌、金針菇、海帶芽								
2月26日	四	地瓜飯	黑胡椒大排	豆乳雞丁	香菇蒸蛋	南瓜高麗	時蔬	冬瓜珍珠								
		地瓜、白米	豬排	雞丁、地瓜、四季豆、九層塔	香菇、雞蛋-蒸	高麗菜、南瓜、木耳絲		冬瓜磚、珍珠								

228和平紀念日連假無供餐

3月2日	一	義大利麵	韓式腿排	香濃白醬豬豬	馬鈴薯條	茼蒿花椰	時蔬	巧達濃湯		香菇油飯	古早味大排	野菇燉雞	筍茸油腐	蒜炒地瓜葉	時蔬	味噌雙芽湯
		義大利麵	腿排	絞肉、洋葱、紅蘿蔔	薯條	花椰菜、茼蒿		馬鈴薯、紅蘿蔔		白米、糯米、乾香菇	豬排	雞丁、鮮菇、時蔬	油豆腐、筍茸	地瓜葉、大蒜		味噌、黃豆芽、海帶芽
3月3日	二	薑黃飯	起司豬排	★砂鍋魚丁	五彩玉米	三鮮黃瓜	時蔬	元宵紅豆湯圓	季節水果*1	白米飯	原味無骨雞排	泰式打拋豬	◎花生麵筋	★蜆絲白菜	時蔬	山藥豚骨湯
		薑黃、白米	豬排-炸	魚丁、豆腐、時蔬-煮	玉米火腿丁、毛豆	黃瓜、金針菇、木耳絲、時蔬		紅豆、湯圓	水果	白米	雞排	絞肉、蕃茄、九層塔	花生、麵筋	大白菜、蜆絲		山藥、馬鈴薯、豚骨
3月4日	三	白米飯	香滷雞腿	鳳梨咕咾肉	古早味麵疙瘩	乾煸四季豆	時蔬	大滷湯		燕麥飯	金喜豬排	宮保雞丁	★雙脆魚丸	金菇什錦	時蔬	綠茶粉條
		白米	雞腿-滷	豬肉、鳳梨、彩椒	麵疙瘩、時蔬	四季豆、時蔬、絞肉		木耳、時蔬		燕麥、白米	雞排	雞丁、洋葱、時蔬	魚丸、小黃瓜、蘿蔔	金針菇、時蔬		綠茶、粉條
3月5日	四	糙米飯	醬燒豬排	香茅雞丁	起司南瓜炒蛋	培根高麗菜	時蔬	四神湯		白米飯	★酥炸魚排	回鍋肉片	蒜香海草	枸杞絲瓜	時蔬	榨菜肉絲湯
		糙米、白米	豬排	雞丁、花椰菜、時蔬	雞丁、南瓜、馬鈴薯-炒	高麗菜、培根		四神料、雞骨丁		白米	魚排-炸	肉片、高麗菜、豆乾	海草、蒜	絲瓜、枸杞		榨菜、肉絲、豚骨

無晚餐

3月9日	一	香蔥雞油飯	義式雞排	蒜泥白肉	味噌甜不辣	鮮燴扁蒲	時蔬	紅茶米苔目		白米飯	蜜汁里肌	★泰式檸檬魚	咖哩寬粉煲	木耳花椰	時蔬	肉骨茶湯
		白米、紅蔥頭、雞油	雞排-炸	肉片、小黃瓜、白菜	甜不辣、味噌	扁蒲、時蔬		紅茶、米苔目		白米	豬排	魚丁、洋葱、蕃茄、九層塔	高麗菜、寬粉、紅蘿蔔	花椰菜、木耳		肉骨茶料、時蔬
3月10日	二	白米飯	蒜味大排	法式蘑菇燉雞	肉燥滷油腐	田園麵疙瘩	時蔬	酸菜細粉湯	小芋泥包*1	藜麥飯	紐澳良腿排	麻油野菇肉片	普羅旺斯鮮蔬	銀芽三色	時蔬	★冬瓜魚丸湯
		白米	豬排	雞肉、馬鈴薯、蘑菇	油豆腐、絞肉、洋葱	麵疙瘩、洋葱、時蔬		酸菜、冬粉、韭菜	芋泥包	紅藜麥、白米	腿排	豬肉、杏鮑菇、時蔬	玉米、蕃茄、時蔬	豆芽菜、紅蘿蔔、時蔬		冬瓜、魚丸、豚骨
3月11日	三	胚芽飯	菲力雞排	孜然炒肉片	玉米炒蛋	金菇三絲	時蔬	肉羹清湯		白米飯	日式豬排	泰式椒麻雞	★酸菜小魚干片	彩椒四季	時蔬	銀耳紅棗湯
		胚芽米、白米	雞排	肉片、高麗菜、時蔬	雞蛋、玉米-炒	金針菇、木耳絲、時蔬		肉羹、香菇		白米	豬排-炸	雞丁、小黃瓜、時蔬	酸菜、小魚干、豆干-炒	四季豆、彩椒		銀耳、紅棗
3月12日	四	白米飯	紅燒獅子頭*2	蠔油雞丁	辣炒年糕	★蝦皮炒冬瓜	時蔬	味噌豆腐湯		炒板條	韓式雞排	◎花生豬腳	柴魚蘿蔔	什錦白菜	時蔬	香菇雞湯
		白米	獅子頭-煮	雞丁、蠔油、時蔬	年糕、大白菜	冬瓜、蝦皮、時蔬		味噌、豆腐、海帶芽		板條、綠豆芽、時蔬	雞排	花生、豬蹄丁、時蔬	白蘿蔔、海帶芽	大白菜、時蔬		香菇、雞骨

無晚餐

3月16日	一	白米飯	菲力雞排	雙菇肉柳	◎花生海帶	和風地瓜葉	時蔬	綠茶QQ湯圓		紫米飯	黑胡椒大排	三杯雞	麻婆豆腐	◎堅果三色	時蔬	羅宋湯
		白米	雞排	肉柳、金針菇、杏鮑菇-煮	海帶片、花生、麵輪	地瓜葉、和風醬		綠茶、QQ圓		紫米、白米	豬排	雞丁、米血糕、九層塔	豆腐、絞肉、蔥	堅果、小黃瓜、玉米		蕃茄、洋葱、時蔬
3月17日	二	燕麥飯	蜜汁里肌	糖醋雞丁	塔香冬粉	三杯杏鮑菇	時蔬	酸辣湯	季節水果*1	白米飯	菲力雞排	印度咖哩豬	★蜆絲炒蛋	肉末炒筍片	時蔬	味噌蔬菜湯
		燕麥、白米	豬排	雞丁、小黃瓜、時蔬	冬粉、九層塔	杏鮑菇、時蔬		豆腐、金針菇、紅蘿蔔	水果	白米	雞排	豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	雞蛋、蜆絲	絞肉、筍片		味噌、時蔬
3月18日	三	白米飯	★酥炸魚塊*3	肉燥滷蛋*1	西芹黑輪	芋香白菜	時蔬	海結雞湯		香蔥雞油飯	黃金里肌	鹹水雞	薑絲海帶絲	脆炒高麗	時蔬	芋頭紫米湯
		白米	魚塊	水煮蛋、絞肉、豆干丁-滷	黑輪、西芹	大白菜、芋頭		海帶絲、雞骨		白米、紅蔥頭、雞油	豬排	雞丁、玉米筍、時蔬	海帶絲、薯絲	高麗菜、大蒜		芋頭、紫米
3月19日	四	小米飯	BBQ里肌	春川炒雞	蔥爆豆干	打拋四季	時蔬	玉米蛋花湯		白米飯	★蒲燒鯛魚	韓式蜜汁燒肉	金元寶*2	姑姑絲瓜	時蔬	金針湯
		小米、白米	豬排	雞丁、年糕、洋葱	豆干、蔥	四季豆、絞肉、時蔬		玉米、雞蛋		白米	蒲燒鯛-蒸	肉片、高麗菜、青蔥-燒		豬肉水餃		金針花、豚骨、薑絲
3月20日	五	義大利麵	韓式腿排	蕃茄肉醬	雞塊*2	培根花椰	時蔬	珍珠奶茶		無晚餐						
		義大利麵	腿排	絞肉、蕃茄	雞塊	花椰菜、培根		紅茶、奶茶、珍珠								

異國美食週：日本週(返場)

3月23日	一	芝麻飯	蜜汁雞腿	● 薑燒肉片	咖哩什錦	● 野菜天婦羅	時蔬	燒仙草		白米飯	● 日式豬排	● 親子雞肉燒	● 椒香毛豆莢	★蜆絲白菜	時蔬	● 昆布大骨湯
		黑芝麻、白米	雞腿-蒸	肉片、洋葱、時蔬	玉米筍、時蔬	地瓜、四季豆		仙草汁、芋圓		白米	豬排-炸	雞丁、雞蛋、洋葱	毛豆莢、黑胡椒	大白菜、蜆絲		海帶片、龍骨丁、薑絲
3月24日	二	白米飯	蒜味大排	● ★味噌燒魚	● 日式海帶絲	腐皮扁蒲	時蔬	● 味噌蘿蔔湯	香菇燒賣*1	● 日式豚骨拉麵	匈牙利腿排	◎沙嗲豬肉	● 南瓜佃煮	● 樹子地瓜葉	時蔬	● 日式豚骨湯
		白米	豬排	味噌、魚丁、豆腐	海帶絲、白芝麻	扁蒲、豆腐皮		味噌、蘿蔔	燒賣	拉麵、海帶芽、時蔬、豚骨	腿排	豬肉、時蔬	南瓜、時蔬	地瓜葉、破布子		豚骨、香蔥、枸杞

3月25日	三	藜麥飯	菲力雞排	● 馬鈴薯燉肉	● 壽喜燒凍腐	● 日式野菜煮	時蔬	● ★茼蒿小魚湯		第一次期中考無晚餐						
		紅藜麥、白米	雞排	馬鈴薯、肉角、時蔬	凍豆腐、柴魚、時蔬	蓮藕、香菇、時蔬		筍菜、小魚干								
3月26日	四	白米飯	滷豬排	◎杏片炒雞丁	● 關東煮	和風花椰	時蔬	冬菜豬絲湯								
		白米	豬排-滷	雞丁、杏片、時蔬	黑輪、蘿蔔	花椰菜、和風醬		粉絲、冬菜								

3月27日	五	薏仁飯	卡拉雞排	黑胡椒豬柳	● 茶碗蒸	香菇高麗菜	時蔬	● 紅豆白玉甜湯		無晚餐						
		薏仁、白米	雞排-炸	肉柳、洋葱	雞蛋、魚板、南瓜	高麗菜、香菇		紅豆、白清圓								

3月30日	一	白米飯	天使腿排	普羅旺斯燉肉	麻香米血糕	鮮蔬年糕	時蔬	桂圓銀耳湯		五穀飯	蜜汁里肌	麻油雞丁	雪菜豆乾丁	姑姑花椰	時蔬	奶油蘑菇湯
		白米	腿排	肉角、麻鈴薯、時蔬	米血糕、時蔬	大白菜、年糕、時蔬		桂圓、銀耳		五穀米、白米	豬排	雞丁、時蔬	豆乾丁、雪菜	花椰菜、杏鮑菇		馬鈴薯、蘑菇
3月31日	二	地瓜飯	古早味大排	左宗雞	火腿炒蛋	百頁黃瓜	時蔬	味噌海帶湯	季節水果*1	白米飯	椒鹽雞排	香菇瓜仔肉	芹香海帶	紅絲高麗菜	時蔬	山藥豚骨湯
		地瓜、白米	豬排	雞丁、豆乾、彩椒	雞蛋、火腿	黃瓜、百頁		味噌、海帶	水果	白米	雞排-炸	絞肉、香菇、茄瓜	海帶、芹菜	高麗菜、紅蘿蔔		山藥、馬鈴薯、豚骨

◎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。

2-3月用餐次數：48次(午+晚)

過油：27次

炸：10次

滷：5次