

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
4月1日	五	麥片飯	岩燒肉排	照燒地瓜雞	★小魚豆干	培根高麗	時蔬	酸辣湯		無晚餐						
		白米, 麥片	豬排	雞丁, 地瓜, 時蔬	豆干, 小魚干	高麗菜, 培根		板豆腐, 紅蘿蔔, 木耳								
4月4日	一	清明連假不供餐														
4月5日	二															
4月6日	三	義大利麵	無骨香雞排	◎小豬青醬菇菇	炸雙薯	★蜆絲花椰	時蔬	奶油蘑菇湯		白米飯	金喜豬排	豆乳雞丁	沙茶百頁	乾煸四季	時蔬	大滷湯
足量供應水果		義大利麵	雞排	絞肉, 杏鮑菇, 時蔬	地瓜薯條, 馬鈴薯條	蜆絲, 青花菜		馬鈴薯, 蘑菇		白米	豬排	雞丁・地瓜	百頁豆腐・紅蘿蔔	四季豆・絞肉		蛋, 高麗菜絲, 木耳絲
4月7日	四	白米飯	日式豬排	三杯雞	翡翠炒蛋	★開陽扁蒲	時蔬	味噌豆腐湯		什錦炒麵	韓式雞排	黑胡椒肉柳	雪菜豆乾丁	海帶雙絲	時蔬	綠豆薏仁湯
		白米	豬排-炸	雞丁, 米血糕, 九層塔	雞蛋, 青菜	扁蒲・蝦米・時蔬		豆腐, 海帶芽, 味噌		油麵, 時蔬	雞排	豬肉, 洋蔥	豆乾丁, 雪裡紅	海帶絲・紅蘿蔔絲		綠豆, 薏仁
4月8日	五	糙米飯	滷雞腿	香濃白醬豬	椒鹽甜條	西芹鮮菇豆薯	時蔬	紅茶米苔目		無晚餐						
		白米, 糙米	雞腿	肉片・南瓜・時蔬	甜不辣・米血	豆薯, 西芹, 鮮菇, 紅蘿蔔		米苔目, 紅茶								
4月11日	一	地瓜飯	菲力雞排	◎★沙茶羊肉	堅果三色	★開陽白菜	時蔬	仙草蜜		白米飯	蜜汁豬排	椒鹽胸丁	綜合滷味	蕃茄高麗	時蔬	黃瓜貢丸湯
		白米・地瓜	雞排	羊肉, 青菜, 杏鮑菇, 時蔬	玉米, 腰果	白菜, 紅蘿蔔, 蝦米		仙草		白米	豬排	雞丁, 四季豆-炸	海帶・蘿蔔・鵝蛋	高麗菜・蕃茄		黃瓜, 貢丸
4月12日	二	白米飯	起司豬排	◎青醬雞丁	黃瓜黑輪	銀芽三色	時蔬	枸杞蘿蔔湯	蟹黃燒賣*1	炒米粉	香酥雞排	脆筍炒肉片	蜜汁豆干	奶香白菜	時蔬	冬瓜茶珍珠
		白米	豬排-炸	雞丁・時蔬	大黃瓜, 黑輪	綠豆芽, 彩椒絲		蘿蔔, 枸杞, 豚骨	蟹黃燒賣*1	米粉, 時蔬	雞排-炸	肉片・竹筍・時蔬	豆干, 白芝麻	白菜・年糕・紅蘿蔔		粉圓, 冬瓜
4月13日	三	紅藜飯	炸雞腿	壽喜豬肉	麻香米血糕	金菇什錦	時蔬	薑絲冬瓜湯		白米飯	古早味豬排	綠咖哩雞	香酥蘿蔔糕	★蜆絲花椰	時蔬	四神湯
足量供應水果		白米, 紅藜麥	雞腿-炸	肉片, 洋蔥, 時蔬	米血糕・高麗菜	金針菇・木耳・紅蘿蔔		冬瓜, 薑, 豚骨		白米	豬排	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	蘿蔔糕	花椰菜・蜆絲		薏仁・龍骨
4月14日	四	白米飯	蒲燒鯛魚	雙菇肉柳	南瓜豆腐	腐皮高麗	時蔬	珍珠奶茶		燕麥飯	脆皮雞腿捲	香菇瓜仔肉	香草洋芋	韓式拌黃芽	時蔬	摩摩喳喳
		白米	鯛魚	肉柳, 彩椒, 菇	豆腐, 南瓜	高麗菜, 腐皮, 紅蘿蔔		珍珠, 奶茶		白米, 燕麥	雞腿捲	絞肉, 香菇, 花瓜	洋芋, 洋蔥, 花椰菜	黃豆芽, 木耳, 紅蘿蔔		地瓜, 芋頭, QQ圓
4月15日	五	胚芽飯	韓式豬排	肉燥滷蛋*1	◎地瓜年糕	菇菇四季豆	時蔬	味噌蘿蔔豚骨湯		無晚餐						
		白米, 胚芽米	豬排	白煮蛋, 絞肉, 豆干丁	地瓜, 年糕-炸	四季豆, 菇		洋蔥, 玉米, 豚骨								
4月18日	一	黑芝麻飯	卡拉雞排	★奶香魚丁	蔥爆豆干	★絲瓜冬粉煲	時蔬	檸檬愛玉		白米飯	里肌肉排	宮保雞丁	咖哩什錦	蘿蔔佃煮	時蔬	蕃茄洋蔥湯
		白米, 芝麻	雞排-炸	魚丁, 紅蘿蔔, 馬鈴薯	豆干, 蔥	絲瓜・冬粉・蝦米		愛玉, 檸檬		白米	豬排	雞丁・時蔬	花椰菜・玉米筍	蘿蔔, 香菇, 時蔬		蕃茄, 洋蔥
4月19日	二	白米飯	BBQ豬排	紅燒雞丁	古早味麵疙瘩	薑絲海帶根	時蔬	金針湯	玉米布丁酥*1	地瓜飯	匈牙利雞排	◎★沙茶羊肉	鐵板豆腐	蒜炒高麗	時蔬	綠豆芋圓湯
		白米	豬排	雞丁・時蔬	麵疙瘩, 時蔬	海帶, 薑絲, 紅蘿蔔		金針, 蘿蔔, 豚骨	玉米布丁酥*1	白米・地瓜	雞排-炸	羊肉, 青菜, 杏鮑菇, 時蔬	豆腐, 青豆仁, 洋	高麗菜・蒜頭		芋圓, 綠豆
4月20日	三	薑黃飯	蜜汁雞腿	普羅旺斯燉肉	三杯麵腸	碰皮白菜	時蔬	銀耳紅棗湯		白米飯	岩燒肉排	奶油蘑菇雞	◎花生海帶	豆包四季	時蔬	山藥薏仁湯
足量供應水果		白米, 薑黃粉	雞腿	肉角, 馬鈴薯, 時蔬	麵腸・九層塔	白菜, 碰皮		銀耳・紅棗, 蓮子		白米	豬排	雞丁・蘑菇・時蔬	花生, 海帶, 麵輪	四季豆・豆包		山藥, 薏仁
4月21日	四	白米飯	和風豬排	起司泡菜雞	★魚板蒸蛋	梅菜燜筍	時蔬	紅燒蘿蔔湯		培根炒飯	菲力雞排	椒鹽肉柳	沙茶玉米	塔香海茸	時蔬	椰奶西谷米
		白米	豬排-炸	雞丁・白菜・起司	雞蛋, 魚板	筍茸, 梅菜		白蘿蔔, 豚骨, 香菜		白米, 培根, 時蔬	雞排	肉柳, 四季豆, 地瓜-炸	玉米・時蔬	海茸, 蒜, 九層塔		西谷米, 椰奶
4月22日	五	義大利麵	紐奧良腿排	蕃茄肉醬	雞塊*2	甜椒花椰	時蔬	玉米濃湯		無晚餐						
		義大利麵	雞排	絞肉, 蕃茄, 青豆	雞塊	花椰菜, 黃甜椒		玉米, 馬鈴薯, 紅蘿蔔								
4月25日	一	白米飯	御膳大排	咖哩雞丁	麻婆豆腐	★小魚高麗	時蔬	肉羹清湯		薏仁飯	卡拉雞排	打拋豬肉	關東煮	魚板白菜	時蔬	銀耳紅棗湯
		白米	豬排	雞丁・馬鈴薯・紅蘿蔔	板豆腐, 青豆仁, 絞肉	高麗菜・小魚乾		肉羹, 白菜, 香菇		白米, 洋薏仁	雞排-炸	絞肉, 九層塔, 蕃茄	米血・黑輪・時蔬	大白菜・魚板絲		銀耳・紅棗, 蓮子
4月26日	二	小米飯	炸雞腿	★味噌燒魚	螞蟻上樹	雙脆小黃瓜	時蔬	紅茶粉圓	雞蛋小饅頭*1	白米飯	韓式豬排	麻油米糕雞	肉燥滷油腐	彩椒四季	時蔬	玉米大骨湯
		白米, 小米	雞腿-炸	魚丁, 豆腐, 時蔬	冬粉, 時蔬	小黃瓜, 蘿蔔, 茼蒿		紅茶・粉圓	雞蛋小饅頭*1	白米	豬排	雞丁, 米血, 高麗菜	油豆腐, 絞肉, 時蔬	四季豆・甜椒		玉米, 大骨
4月27日	三	白米飯	黑胡椒大排	豆腐雞丁	奶香玉米	乾燒冬瓜	時蔬	羅宋湯		香蔥雞油飯	正點雞排	蒜子燒肉	糖醋甜條	什錦金菇	時蔬	檸檬愛玉
足量供應水果		白米	豬排	雞丁・豆腐・花椰菜	玉米, 紅蘿蔔, 馬鈴薯	冬瓜・時蔬		蕃茄, 洋蔥, 時蔬		白米, 紅蔥頭	雞排-炸	肉角, 大蒜, 時蔬	甜不辣・時蔬	金針菇, 海帶芽, 芹菜		愛玉
4月28日	四	地瓜飯	韓式雞排	◎★沙茶羊肉	西芹黑輪	玉筍花椰	時蔬	綠豆西米露		白米飯	起司豬排	親子雞肉燒	脆炒洋芋	三彩高麗	時蔬	大頭菜豚骨湯
		白米・地瓜	雞排	羊肉, 青菜, 杏鮑菇, 時蔬	黑輪・芹菜	花椰菜, 玉米筍		綠豆・西谷米		白米	豬排-炸	雞丁, 蛋, 洋蔥	馬鈴薯, 四季豆	高麗菜・三色豆		大頭菜・豚骨
4月29日	五	白米飯	蒜味大排	杏片炒雞丁	起司南瓜炒蛋	壽喜干絲	時蔬	青木瓜豚骨湯		無晚餐						
		白米	豬排	雞丁・杏片・時蔬	雞蛋, 南瓜, 起司	干絲・海帶絲		青木瓜, 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。