

109年10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
10月1日	四	中秋節連假不供餐														
10月2日	五															
10月5日	一	白米飯	炸香雞排	咖哩肉片	紅蘿蔔炒蛋	雙色花椰	時蔬	冰冬瓜米苔目		麥片飯	古早味豬排	地瓜雞丁	西芹黑輪	塔香粉絲	時蔬	肉羹湯
		白米	雞排-炸	豬肉片、時蔬-煮	雞蛋、紅蘿蔔-炒	花椰菜、彩椒-煮	時蔬	米苔目、冬瓜磚		白米、麥片	豬排-炸油	雞丁、地瓜	黑輪片、西芹、紅蘿蔔-煮	冬粉、絞肉、九層塔-煮	時蔬	肉羹、時蔬
10月6日	二	胚芽飯	黑胡椒豬排	泰式酸甜雞	韭香甜條	黑椒洋芋	時蔬	味噌豆腐湯	柳葉魚*1	火腿蛋炒飯	韓式雞排	蔥爆豬肉	三杯豆腐	白菜滷	時蔬	冰綠豆薏仁湯
		白米、胚芽米	黑胡椒豬排	雞肉、椒麻醬-炸	甜不辣、韭菜-煮	馬鈴薯-炒	時蔬	豆腐、豚骨、味噌	柳葉魚	白米、火腿、雞蛋	雞排	豬肉片、洋蔥、紅椒-炒	豆腐、時蔬-煮	白菜、蝦米、木耳-煮	時蔬	綠豆、薏仁
10月7日	三	地瓜飯	炸雞腿	照燒豬柳	魚板蒸蛋	脆炒銀芽	時蔬	冰檸檬紅茶		紅藜飯	金喜豬排	沙茶羊肉	芹香豆干	彩蔬玉米	時蔬	青菜豆腐湯
足量供應水果		地瓜、白米	雞腿-炸	豬肉、洋蔥-炒	雞蛋、魚板-蒸	綠豆芽-炒	時蔬	紅茶、檸檬汁		白米、紅藜米	豬排	羊肉、時蔬	豆干、芹菜-煮	玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	時蔬	豆腐、時蔬、豚骨
10月8日	四	燕麥飯	檸香蒸魚	糖醋雞丁	椒鹽豆腐	培根高麗菜	時蔬	蘿蔔貢丸湯		白米飯	菲力雞排	肉燥滷蛋	鮮蔬年糕	薑絲海帶根	時蔬	冰仙草蜜
		白米、燕麥	魚排、檸檬-蒸	雞丁、彩椒-煮	豆腐、時蔬	高麗菜、培根-炒	時蔬	白蘿蔔、貢丸、豚骨		白米	雞排-炸	滷蛋、絞肉	年糕、白菜-煮	海帶根、薑絲-煮	時蔬	仙草
10月9日	五	國慶日彈性放假不供餐														
10月12日	一	義大利麵	酥炸雞排	青醬菌菇豬	薯條	麥克雞塊	時蔬	冰麥香紅茶	補充教育停課不供餐							
		義大利麵	雞排-炸	絞肉、洋蔥、青醬-煮	薯條-炸	麥克雞塊-炸	時蔬	麥茶、紅茶								
10月13日	二	小米飯	岩燒豬排	宮保雞丁	玉米炒蛋	碧綠花椰	時蔬	金針湯								
		白米、小米	豬排	雞丁、時蔬-炒	雞蛋、玉米-炒	花椰菜、紅蘿蔔-煮	時蔬	金針、豚骨								
10月14日	三	薏仁飯	菲力雞排	沙茶羊肉	蕃茄豆腐	海帶三絲	時蔬	冰黑糖椰果湯								
足量供應水果		白米、薏仁	雞排-炸	羊肉、時蔬-炒	豆腐、蕃茄-煮	海帶絲、時蔬-煮	時蔬	椰果								
10月15日	四	白米飯	金喜豬排	奶香魚丁	紅蘿蔔蒸蛋	鮮菇四季	時蔬	味噌玉米湯		香蔥雞油飯	滷雞排	普羅旺斯燉肉	椒鹽甜條	蒜香高麗	時蔬	冰冬瓜米苔目
		白米	豬排	魚丁、馬鈴薯、南瓜-煮	雞蛋、紅蘿蔔-蒸	四季豆、菇	時蔬	玉米、味噌		白米、紅蔥頭、雞油	雞排-滷	肉角、馬鈴薯-煮	甜不辣、米血糕-炒	高麗菜、蒜-炒	時蔬	米苔目、冬瓜磚
10月16日	五	麥片飯	蜜汁雞腿	蔥燒肉柳	西洋芹豆干	咖哩鮮蔬	時蔬	冰檸檬愛玉		白米飯	黑胡椒豬排	糖醋雞丁	地瓜年糕	紅仁花椰	時蔬	蕃茄蛋花湯
		白米、麥片	雞腿、白芝麻	肉柳、高麗菜、蔥-煮	豆干、西洋芹-炒	馬鈴薯、紅蘿蔔	時蔬	愛玉、檸檬		白米	豬排-滷炸	雞丁、彩椒-煮	地瓜、年糕-炸	花椰菜、紅蘿蔔-煮	時蔬	雞蛋、蕃茄、洋蔥
10月19日	一	白米飯	韓式雞排	普羅旺斯燉肉	蕃茄炒蛋	蘿蔔佃煮	時蔬	冰冬瓜珍珠		胚芽飯	五香炆肉	爆炒雞丁	韭香甜條	塔香海茸	時蔬	南瓜濃湯
		白米	雞排-炸	肉角、馬鈴薯-煮	雞蛋、蕃茄-炒	蘿蔔-滷	時蔬	粉圓、冬瓜磚		白米、胚芽	炆肉-滷	雞丁、時蔬-炒	甜不辣、韭菜-煮	海茸、九層塔-煮	時蔬	南瓜、馬鈴薯
10月20日	二	紅藜飯	椒鹽豬排	咖哩雞丁	炒蘿蔔糕	韭香銀芽	時蔬	味噌菇菇湯	奶皇包	白米飯	卡拉雞排	蔥燒肉絲	洋蔥炒蛋	開陽白菜	時蔬	冰檸檬紅茶
		白米、紅藜麥	豬排	雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔	蘿蔔糕、高麗菜	豆芽菜、韭菜-炒	時蔬	菇、洋蔥、豚骨、味噌	奶皇包	白米	卡拉雞排-炸	豬柳、洋蔥-煮	雞蛋、洋蔥-炒	白菜、蝦米-煮	時蔬	紅茶、檸檬
10月21日	三	地瓜飯	正點雞排	肉燥滷蛋	宮保豆腐	腰果玉米	時蔬	冰綠豆薏仁湯		油飯	古早味大排	糖醋魚丁	芹香豆干	清炒花椰	時蔬	四神湯
足量供應水果		白米、地瓜	雞排-炸	滷蛋、絞肉	豆腐、時蔬-煮	玉米、腰果-炒	時蔬	綠豆、薏仁		白米、糯米、乾香菇絲	豬排-滷炸	魚丁、時蔬-煮	豆干、芹菜-煮	花椰菜-炒	時蔬	薏仁、時蔬、豚骨
10月22日	四	五穀飯	紅燒魚排	乾燒豆豉雞	地瓜年糕	小魚高麗	時蔬	青菜蛋花湯		麥片飯	菲力雞排	蒜炒鹹豬肉	奶香薯塊	乾扁四季豆	時蔬	冰麥茶西谷米
		白米、五穀米	魚排-蒸	雞、豆豉、時蔬-燒	地瓜、年糕-炸	高麗菜、小魚乾-炒	時蔬	雞羹、時蔬、豚骨		白米、麥片	雞排-炸	豬肉片、鹹豬肉-煮	馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	四季豆-煮	時蔬	西谷米、麥茶
10月23日	五	胚芽飯	滷雞腿	黑胡椒豬柳	芙蓉蒸蛋	雙色花椰	時蔬	冰仙草蜜		白米飯	里肌肉排	椒鹽胸丁	西芹黑輪	黑胡椒豆芽	時蔬	酸辣湯
		白米、胚芽米	雞腿-滷	豬柳、洋蔥-炒	雞蛋、蝦仁、時蔬-蒸	花椰菜-煮	時蔬	仙草		白米	豬肉	雞丁、四季豆-煮	黑輪片、西芹、紅蘿蔔	豆芽菜-煮	時蔬	紅蘿蔔、木耳、豆腐
10月26日	一	白米飯	黑胡椒大排	糖醋雞丁	砂鍋豆腐	蒜香高麗菜	時蔬	冰奶茶		小米飯	塔塔醬雞排	泰式肉片	紅蘿蔔蒸蛋	碧綠花椰	時蔬	金針湯
		白米	豬排-炸	雞丁、彩椒-炒	豆腐、時蔬-煮	高麗菜、蒜-炒	時蔬	紅茶、奶粉		白米、小米	雞排、塔塔醬	豬肉片、蕃茄、洋蔥	雞蛋、紅蘿蔔-蒸	花椰菜-煮	時蔬	金針、豚骨
10月27日	二	燕麥飯	炸雞腿	蠔香豬柳	蕃茄炒蛋	黑胡椒豆芽	時蔬	薑絲冬瓜湯	黑糖糕	培根炒飯	滷炸大排	左宗棠雞	麻婆豆腐	蛋酥大白菜	時蔬	冰仙草蜜
		白米、燕麥	雞腿-炸	豬柳、時蔬-煮	雞蛋、蕃茄-炒	豆芽菜-煮	時蔬	冬瓜、薑絲、豚骨	黑糖糕	白米、培根	豬排	雞丁、洋蔥、紅椒-煮	豆腐、時蔬-煮	白菜、雞蛋-煮	時蔬	仙草
10月28日	三	香蔥雞油飯	蒲燒鯛	三杯雞丁	蒜苗炒豆干	咖哩冬粉	時蔬	冰芋圓西谷米		白米飯	韓式雞排	蒜子燒肉	照燒甜不辣	培根高麗菜	時蔬	味噌海芽湯
足量供應水果		白米、紅蔥頭、雞油	蒲燒鯛-蒸	雞丁、米血糕-煮	豆干、蒜苗-炒	冬粉、咖哩-煮	時蔬	芋圓、西谷米		白米	雞排-炸	豬肉角、白蘿蔔-煮	甜不辣、白芝麻-煮	高麗菜、培根-炒	時蔬	海芽、豆腐、味噌
10月29日	四	義大利麵	義式雞排	蕃茄肉醬	酥炸地瓜條	彩椒花椰	時蔬	玉米濃湯		地瓜飯	里肌肉排	薑母鴨	奶香白菜	蒜香海帶根	時蔬	冰冬瓜粉圓湯
		義大利麵、洋蔥	雞排-炸	絞肉、洋蔥、蕃茄-煮	甘梅、地瓜條-炸	花椰菜、彩椒-煮	時蔬	玉米、馬鈴薯		白米、地瓜	豬肉	鴨丁、時蔬-煮	大白菜、紅蘿蔔-煮	海帶根-煮	時蔬	粉圓、冬瓜磚
10月30日	五	地瓜飯	日式豬排	沙茶羊肉	香菇蒸蛋	韓式拌黃芽	時蔬	冰檸檬紅茶		白米飯	檸香蒸魚	筍香扣肉	蔬菜麵片	三色玉米	時蔬	蘿蔔貢丸湯
		白米、地瓜	豬排-炸	羊肉、時蔬-煮	雞蛋、香菇-蒸	黃豆芽、海帶芽、小魚乾	時蔬	紅茶、檸檬汁		白米	魚排、檸檬-蒸	豬肉角、筍干-煮	麵疙瘩、高麗菜-煮	玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔	時蔬	白蘿蔔、貢丸、豚骨