

113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	二	麥片飯	黃金里肌	蕃茄燉雞	菇菇炒蛋	什錦白菜	時蔬	味噌雙芽湯	地瓜球*2	白米飯	原味腿排	蔭瓜蒸肉餅	泰式粉絲煲	◎小瓜乾丁	時蔬	銀耳紅棗湯
		白米、麥片	豬排	雞丁、蕃茄、馬鈴薯	雞蛋、金針菇、杏鮑菇、枸杞	大白菜、時蔬		味噌、黃豆芽、海帶芽、豚骨	地瓜球	白米	腿排	豬肉、碎瓜、香菇	冬粉、高麗菜、九層塔	小黃瓜、豆乾丁、花生		銀耳、紅棗
10月2日	三	白米飯	炸雞腿	京醬肉柳	◎堅果三色	枸杞絲瓜	時蔬	綠茶珍珠		客家炒麵	日式豬排	糖醋雞丁	家常豆腐	鐵板銀芽	時蔬	枸杞蘿蔔湯
		白米	雞腿-炸	肉柳、時蔬	玉米、腰果	絲瓜、枸杞		綠茶、珍珠		油麵、韭菜、時蔬	豬排-炸	雞丁、小黃瓜、時蔬	板豆腐、木耳、時蔬	豆芽菜、時蔬		蘿蔔、枸杞、豚骨
10月3日	四	香蔥雞油飯	鐵路里肌	★味噌燒魚	螞蟻上樹	金菇三絲	時蔬	黃瓜豚骨湯		白米飯	無骨香雞排	椒鹽肉柳	番茄玉米筍	脆炒白花	時蔬	山藥豚骨湯
		白米、紅蔥頭、雞油	豬排	魚丁、豆腐、時蔬	冬粉、絞肉	金針菇、木耳絲、紅蘿蔔		黃瓜、豚骨		白米	雞排-炸	肉柳、四季豆-炸	番茄、玉米筍	白花椰、紅蘿蔔		山藥、馬鈴薯、豚骨
10月4日	五	五穀飯	★蒲燒鯛魚	麻油米糕雞	脆炒芋芋	木耳蒲瓜	時蔬	仙草蜜								
		白米、五穀米	蒲燒魚	雞丁、米血、高麗菜	馬鈴薯、紅蘿蔔、青蔥	蒲瓜、木耳		仙草								
10月7日	一	白米飯	義式雞排	豆豉燒肉	◎沙茶百頁	芋香白菜	時蔬	肉羹清湯								
		白米	雞排-炸	肉角、冬瓜、豆豉	百頁豆腐、紅蘿蔔片	大白菜、木耳、芋頭		肉羹、香菇								
10月8日	二	薏仁飯	蜜汁里肌	壽喜雞肉燒	茄汁豆包	蒜香海根	時蔬	冬瓜西米露	季節水果*1							
		白米、薏仁	豬排	雞丁、洋葱、時蔬	蕃茄、豆包	海帶根、紅蘿蔔		冬瓜磚、西米露	水果							
10月9日	三	白米飯	韓式雞排	印度咖哩豬	★小魚豆干	乾煸四季	時蔬	青菜蛋花湯		香菇肉絲炊飯	里肌豬排	★砂鍋魚丁	台式蒸蛋	壽喜干絲	時蔬	味噌蔬菜湯
		白米	雞排	豬肉、馬鈴薯、時蔬	豆干、小魚乾	四季豆、絞肉		小白菜、雞蛋、豚骨		白米、香菇、肉絲	豬排	魚丁、大白菜、豆腐	雞蛋、油蔥酥	海帶絲、干絲		高麗菜、海帶芽、豚骨
10月10日	四	國慶日放假一日														
10月11日	五	白米飯	金喜豬排	腐乳燒雞	香蒜玉米	豆瓣筍茸	時蔬	檸檬紅茶								
		白米	豬排	雞丁、大白菜、時蔬	玉米、絞肉、蒜	筍茸、木耳		紅茶、檸檬汁								
10月14日	一	地瓜飯	沙茶里肌	★紅燒魚丁	豆包四季	脆炒如意芽	時蔬	味噌蘿蔔湯		黑芝麻飯	菲力雞排	五香控肉	韭香黑輪	碰皮白菜	時蔬	酸辣湯
		白米、地瓜	豬排	魚丁、豆腐、洋葱	四季豆、豆皮	綠豆芽、海帶絲		味噌、蘿蔔、豚骨、海帶芽		白米、黑芝麻	雞排	五花肉、肉角、油豆腐	黑輪、韭菜	白菜、碰皮		豆腐、紅蘿蔔、木耳
10月15日	二	義大利麵	原味腿排	蕃茄肉醬	雞塊*2	雙色花椰	時蔬	珍珠奶茶	鮮奶小饅頭*1	白米飯	鐵路里肌	親子雞肉燒	紅燒凍豆腐	彩蔬馬鈴薯	時蔬	榨菜肉絲湯
		義大利麵	腿排	絞肉、蕃茄	雞塊	花椰菜、紅蘿蔔		奶茶、珍珠	鮮奶小饅頭	白米	豬排	雞丁、洋葱、雞蛋	凍豆腐、絞肉	馬鈴薯、毛豆、玉米		榨菜、肉絲、豚骨
10月16日	三	胚芽飯	起司豬排	蔥油雞丁	三杯油腐	乾燒冬瓜	時蔬	四神湯		麥片飯	★蒲燒鯛魚	蒜泥白肉	塔香冬粉	芝香四季豆	時蔬	五彩甜湯
		白米、胚芽	豬排-炸	雞丁、花椰菜、青蔥	油豆腐、九層塔	冬瓜、時蔬		薏仁、龍骨		白米、麥片	蒲燒魚	肉片、小黃瓜、豆芽菜	冬粉、九層塔	四季豆、白芝麻		五彩圓、薏仁
10月17日	四	小米飯	無骨香雞排	梅干扣肉	蔥花菜脯炒蛋	★柴魚蘿蔔	時蔬	檸檬愛玉		肉燥乾麵	蜜汁里肌	左宗棠雞	咖哩什錦	糖醋甜條	時蔬	匈牙利蔬菜湯
		白米、小米	雞排-炸	肉角、梅干菜	雞蛋、青蔥、菜脯	白蘿蔔、時蔬		檸檬、愛玉		油麵、絞肉、時蔬	豬排	雞丁、豆干、時蔬	馬鈴薯、紅蘿蔔、洋葱	甜不辣、白芝麻		蕃茄、黃豆芽、豚骨
10月18日	五	白米飯	里肌豬排	宮保雞丁	綜合滷味	脆炒高麗	時蔬	香菇雞湯								
		白米	豬排	雞丁、時蔬	海帶片、白蘿蔔、油豆腐	高麗菜、大蒜		香菇、雞骨								
10月21日	一	白米飯	菲力雞排	肉燥滷蛋*1	古早味冬粉	★開陽絲瓜	時蔬	紅茶珍珠		紅藜飯	古早味大排	蠔油雞丁	三杯麵湯	梅菜燜筍	時蔬	番茄蔬菜湯
		白米	雞排	白煮蛋、絞肉、豆干丁	冬粉、時蔬	絲瓜、蝦米		紅茶、珍珠		白米、紅藜麥	豬排	雞丁、時蔬	麵湯、九層塔	筍茸、梅菜		蕃茄、洋葱、豚骨
10月22日	二	糙米飯	★蒲燒鯛魚	蘑菇起司雞	麻婆豆腐	雙脆小黃瓜	時蔬	肉骨茶湯	季節水果*1	白米飯	椒鹽雞排	打拋豬肉	京醬干片	芝香海帶根	時蔬	冬瓜山粉圓
		白米、糙米	蒲燒魚	雞丁、蘑菇、時蔬	豆腐、絞肉	小黃瓜、蘿蔔		高麗菜、肉骨茶包、龍骨丁	水果	白米	雞排-炸	絞肉、番茄、九層塔	豆干、時蔬	海帶根、白芝麻		冬瓜磚、山粉圓
10月23日	三	白米飯	紐奧良腿排	蔥爆肉片	芹香甜條	什錦白菜	時蔬	金針湯		茄汁蛋炒飯	金喜豬排	★椒麻魚丁	地瓜年糕	紅燒冬瓜	時蔬	田園蔬菜湯
		白米	雞排	肉片、豆干、時蔬	甜不辣條、西芹	大白菜、時蔬		金針、豚骨		白米、青蔥、雞蛋	豬排	魚丁、時蔬	地瓜、年糕	冬瓜、薑絲		高麗菜、玉米、豚骨
10月24日	四	麥片飯	滷肉排	香菇狗仔雞	◎花生麵筋	紅絲四季	時蔬	紅豆Q圓湯		白米飯	無骨香雞排	普羅旺斯燉肉	豆豉燒豆腐	銀芽雙色	時蔬	味噌豆腐湯
		白米、麥片	豬排	雞丁、香菇、冬瓜、豆萠	花生、麵筋	四季豆、紅蘿蔔		紅豆、QQ圓		白米	雞排-炸	肉角、馬鈴薯、時蔬	豆豉、冬瓜、豆腐	豆芽菜、紅蘿蔔		海帶芽、豆腐、豚骨
10月25日	五	義大利麵	韓式雞排	奶油白醬豬	炸雙薯	★蟬絲花椰	時蔬	玉米濃湯								
		義大利麵	雞排	絞肉、洋葱、紅蘿蔔	馬鈴薯條、地瓜薯條	花椰菜、蟬絲		玉米、馬鈴薯								
10月28日	一	白米飯	蜜汁雞腿	醋溜肉片	西芹黑輪	鮮燴黃瓜	時蔬	紅茶粉條		什錦炒麵	黃金里肌	杏片炒雞丁	香蒜玉米	★白菜滷	時蔬	大滷湯
		白米	雞腿	肉片、金針菇、豆腐	黑輪、西芹	大黃瓜、紅蘿蔔		紅茶、粉條		油麵、時蔬	豬排	雞丁、杏片、時蔬	玉米、絞肉、蒜	大白菜、木耳絲、蝦米		豆腐、時蔬
10月29日	二	紫米飯	金喜肉排	鹹水雞	★魚板蒸蛋	豆豉燒冬瓜	時蔬	味噌菇菇湯	紅豆芝麻球*1	白米飯	紐奧良腿排	黑胡椒豬柳	起士薯塊	蘿蔔佃煮	時蔬	薑絲海芽湯
		白米、紫米	豬排	雞丁、玉米筍、花椰菜、時蔬	雞蛋、魚板	冬瓜、豆豉		味噌、金針菇、海帶芽、豚骨	紅豆芝麻球	白米	雞排	豬肉、洋葱、時蔬	洋葱、起士、時蔬	蘿蔔、玉米、甜不辣		薑絲、海芽、豚骨
10月30日	三	薑黃飯	菲力雞排	★泰式檸檬魚	綠咖哩豆腐煲	★蝦醬高麗菜	時蔬	摩摩喳喳		燕麥飯	滷肉排	三杯雞	南瓜豆腐	★雙脆魚丸	時蔬	羅宋湯
		白米、薑黃粉	雞排	魚丁、蕃茄、小黃瓜	板豆腐、時蔬	高麗菜、蝦米		地瓜、QQ圓、西米露		白米、燕麥	豬排	雞丁、米血糕、杏鮑菇	豆腐、南瓜	魚丸、小黃瓜、紅蘿蔔		蕃茄、洋葱、食蔬
10月31日	四	香蔥雞油飯	日式豬排	◎腰果雞丁	家常寬粉煲	★開陽扁蒲	時蔬	紅燒白蘿蔔湯		白米飯	普羅旺斯雞排	馬鈴薯燉肉	味噌丸片	紅絲花椰	時蔬	冬瓜檸檬
		白米、紅蔥頭、雞油	豬排-炸	雞丁、腰果、時蔬	寬粉、時蔬	扁蒲、蝦米		白蘿蔔、豚骨		白米	雞排-炸	馬鈴薯、肉角、時蔬	貢丸片、白蘿蔔	花椰菜、紅蘿蔔		冬瓜磚、檸檬汁

◎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。

[illegible]