

115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	香蔥雞油飯	御賞大排	左宗棠雞	銀芽甜條	火腿冬瓜	小松菜	珍菇海芽湯		白米飯	韓式腿排	五香排骨	鴿蛋油味	茼菜炒菇	時蔬	田園蔬菜湯
		白米、紅蔥頭	雞排	雞丁、彩椒、時蔬	豆芽菜、甜不辣	冬瓜、火腿	有機	金針菇、海帶芽		白米	雞排	肉魚、排骨、洋葱	雞蛋、海帶、豆干	白芽菜、蒜粒		時蔬
10月2日	五	白米飯	卡拉雞排	京醬肉柳	咖哩洋芋	豆酥四季豆	青油菜	山粉圓甜湯		無晚餐						
		白米	雞排	肉柳、時蔬	馬鈴薯、紅蘿蔔、洋葱	四季豆、豆酥		山粉圓、冬瓜糖								
10月5日	一	紅藜飯	蜜汁雞腿	咖哩豬	鮮蔬年糕	脆炒豆芽	小葉蔴菜	冬瓜QQ圓		白米飯	醬燒里肌	奶香雞丁	◎花生海帶	魚板花椰	時蔬	薑絲南瓜湯
		白米、紅藜	雞腿	豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔	年糕片、時蔬	豆芽菜、時蔬		冬瓜、QQ圓		白米	雞排	雞丁、彩椒、時蔬	海帶、花生	花椰菜、魚板		南瓜、薑絲
10月6日	二	白米飯	醬燒大排	鹹水雞	番茄炒蛋	魚香高麗菜	蚵白菜	味噌菇菇湯	紅豆芝麻球*2	乾拌河粉	菲力雞排	佛跳牆	蜜汁豆干	蟳絲白菜	時蔬	榨菜肉絲湯
		白米	雞排	雞丁、時蔬	雞蛋、番茄	高麗菜、絞肉		味噌、菇類、海帶芽	紅豆芝麻球	河粉、時蔬、韭菜	雞排	肉魚、雞腳丁、大白菜	豆干、白芝麻	白菜、雞絲		榨菜、肉絲
10月7日	三	胚芽飯	香酥雞排	海結燒肉	豬肉蒸餃*2	奶油炒菇	油菜	黃芽大骨湯		期中考無晚餐						
		白米、胚芽	雞排	豬肉、豆干、海帶結	水餃、菜	菇類、奶油	有機	喜豆芽、雞骨								
10月8日	四	白米飯	★蒲燒鯛魚	玉米燴雞	蠔油凍豆腐	黃瓜素腰花	小白菜	檸檬愛玉								
		白米	蒲燒鯛	雞丁、玉米、時蔬	凍豆腐、時蔬	大薯瓜、素腰花		愛玉、檸檬								

雙十節補假不供餐

10月12日	一	白米飯	炸雞翅*1	打拋肉柳	薑燒海根	蔥油地瓜葉	土白菜	仙草蜜		香蔥雞油飯	蜜汁里肌	◎腰果雞丁	香蒜玉米	銀芽豆包絲	時蔬	味噌海芽湯
		白米	雞翅	豬肉、豆干、蛋菇	海帶結、薑	地瓜葉、蔥		仙草		白米、紅蔥頭	雞排	雞丁、玉米筍、腰果	玉米、絞肉、蒜	豆芽菜、豆包		味噌、海帶芽
10月13日	二	麥片飯	油肉排	★鮮菇魚丁	韭香雞蛋粉絲	金姑什錦	青江菜	薑絲黃瓜湯	季節水果*1	白米飯	無骨香雞排	蒜子燒肉	茄汁黑輪	雙脆小黃瓜	時蔬	山藥豚骨湯
		白米、麥片	雞排	雞丁、豆腐、蒜粒	冬菇、雞蛋、韭菜	金針菇、時蔬		薑瓜、薑絲	水果		雞排、炸	雞血、大菇、時蔬	蕃茄、里絲、洋葱	小黃瓜、雞柳		山藥、枸杞、大骨
10月14日	三	義大利麵	菲力雞排	培根白醬豬豬	小熱狗*2	木耳花椰	小葉蔴菜	玉米濃湯		五穀飯	金喜豬排	BBQ雞丁	菇菇蒸蛋	★蝦皮南瓜	時蔬	銀耳紅棗湯
		義大利麵	雞排	絞肉、培根、細粉	熱狗	花椰菜、木耳		玉米、馬鈴薯		白米、五穀米	雞排	雞丁、彩椒、時蔬	雞蛋、蒜類	豬皮、蝦皮		蝦米、紅棗
10月15日	四	小米飯	大阪城豬排	味噌燒雞	蘿蔔佃煮	川耳白菜	油江菜	金針湯		白米飯	韓式雞排	豬肉奶油燉菜	金沙豆腐	培根高麗菜	時蔬	台式米粉湯
		白米、小米	雞排	雞丁、味噌	白蘿蔔、甜不辣	白菜、木耳	有機	金針仔		白米	雞排	肉魚、花椰菜、時蔬	豆腐、鹹蛋黃			米粉、綠豆芽
10月16日	五	白米飯	卡啦雞排	肉燥油蛋*1	彩蔬馬鈴薯	絲瓜麵筋	蚵白菜	麥茶粉條		無晚餐						
		白米	雞排	白米飯、絞肉、豆乾丁	馬鈴薯、土豆、玉米	絲瓜、麵筋		麵茶、粉條								
10月19日	一	地瓜飯	韓式雞排	蒜泥白肉	蒜香海茸	塔香杏鮑菇	小葉蔴菜	紅茶山粉圓		白米飯	★蒲燒鯛魚	日式蒲燒雞	竹筍炒肉絲	爆皮白菜	時蔬	四神湯
		白米、地瓜	雞排	蒜泥、肉片、豆芽菜	大蒜、海茸	杏鮑菇、九層塔		紅茶、山粉圓		白米	蒲燒鯛	雞丁、玉米筍、時蔬	肉絲、筍片	白菜、雞皮		洋葱仁、雞骨丁
10月20日	二	白米飯	香蒜大排	安東燉雞	西芹豆薯	肉末炒冬瓜	土白菜	蕃茄蛋花湯	黑糖小饅頭*1	胚芽飯	紐澳良腿排	紅燒肉	洋葱甜條	脆炒花椰	時蔬	香菇雞湯
		白米	雞排	雞丁、馬鈴薯、寶冬菇	豆薯、芹菜	冬瓜、肉末		蕃茄、雞蛋	饅頭	白米、胚芽	雞排	豬肉、豆包絲、蘿蔔	甜不辣、洋葱	花椰菜、時蔬		香菇、雞骨
10月21日	三	薏仁飯	香酥雞排	糖醋肉	關東煮	紅絲高麗菜	油菜	味噌豆腐湯		白米飯	鐵路里肌	椰香咖哩雞丁	★客家小炒	黃瓜魚蛋	時蔬	黑糖QQ圓
		白米、薏仁	雞排	肉魚、彩椒、時蔬	蘿蔔、里絲、米血糕	高麗菜、紅蘿蔔		味噌、豆腐、海帶芽		白米	雞排	雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔	豆干、乾魷魚	大薯瓜、魚蛋		粉條、QQ圓
10月22日	四	白米飯	蜜汁肉丸*2	栗子燒雞	玉米蒸蛋	蒜末茼菜	荷葉白菜	雙色蘿蔔湯		什錦炒麵	菲力雞排	醋溜肉片	醬香麵疙瘩	黑椒四季豆	時蔬	山藥豚骨湯
		白米	獅子頭	雞丁、栗子、時蔬	雞蛋、玉米	白芽菜、蒜	有機	白蘿蔔、紅蘿蔔		白飯、時蔬	雞排	肉片、金針菇、豆腐	飯皮或大白菜	四季豆、里絲麵		山藥、枸杞、大骨
10月23日	五	蕎麥飯	韓式炸雞腿	針菇肉柳	南瓜豆腐煲	韭菜豆芽	青江菜	綠豆湯		無晚餐						
		白米、蕎麥	雞腿	肉柳、金針菇	豆腐、南瓜、時蔬	豆芽菜、韭菜		綠豆								

異國美食週：地中海周

10月26日	一	光復節補假不供餐														
10月27日	二	螺旋麵	義式雞排	地中海茄汁豬豬	布丁酥*1	希臘檸檬花椰	青油菜	黑糖珍珠奶茶	季節水果*1	白米飯	里肌豬排	豆乳雞丁	義式黑椒干丁	塔香豆芽	時蔬	鄉村蔬菜濃湯
		螺旋麵	雞排	蕃茄、絞肉、香料	布丁酥	香花椰、檸檬汁		黑糖、鮑肉、奶粉	水果	白米	雞排	雞丁、時蔬、豆腐乳	豆乾丁、蒜類、香料	白芽、九層塔		馬鈴薯、紅蘿蔔
10月28日	三	白米飯	醬燒大排	粉紅醬雞丁	鮮蔬寬粉煲	枸杞絲瓜	蚵白菜	皇帝豆大骨湯		西班牙海鮮飯	匈牙利腿排	普羅旺斯燉肉	涼拌海帶絲	彩繪杏鮑菇	時蔬	檸檬紅茶
		白米	雞排	雞丁、蕃茄、細粉、時蔬	寬粉、時蔬	金針、枸杞		香茅豆、大骨		馬薯粉、海鮮	雞排	雞血、馬鈴薯、時蔬	海帶絲、時蔬	水餃粒、時蔬		紅茶、檸檬
10月29日	四	五穀飯	義式油雞翅*1	香草燉肉	西班牙炒蛋	金針高麗	青江菜	蘿蔔湯		白米飯	滷肉排	橙汁雞丁	堅果三色	西西里燉菜	時蔬	味噌蔬菜湯
		白米、蕎麥	雞翅	豬肉、香料		雞蛋、時蔬		蘿蔔、大骨		白米	雞排	雞丁、地瓜、椰汁	堅果、玉米	馬鈴薯、玉米、蕃茄		味噌、蒜菜、海帶芽
10月30日		芝麻飯	御賞大排	★馬賽魚丁海鮮	普羅旺斯南瓜煲	奶香白菜	味美菜	洛神山粉圓		無晚餐						
		白米、芝麻	雞排	魚丁、豆腐、海鮮、時蔬	南瓜、薯瓜、時蔬、冬菇	白菜、細粉	有機	山粉圓、洛神								

◎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。

10月用餐人數:34次(午+晚)

過油:22次

炸:5次

滷:5次