110年9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	晚主食	晚主菜1	晚主菜2	晚副菜1	晚副菜2	晚青菜	晚湯
9月1日	三	地瓜飯	韓式雞排	照燒肉片	蕃茄炒蛋	薑絲海帶根	時蔬	水果	無晚餐						
		白米.地瓜	雞排-炸	肉片.洋蔥-煮	蛋.蕃茄.炒	海帶.薑絲.紅蘿蔔-煮									
9月2日	四	白米飯	黑胡椒肉排	奶香魚丁	麻婆豆腐	金菇四季豆	時蔬								
		白米	豬排-炸	魚.馬鈴薯.南瓜-煮	板豆腐.青豆仁.絞肉-煮	四季豆.金針菇-煮									
9月3日	五	義大利麵	無骨香雞排	蕃茄肉醬	炸地瓜薯條	雙色花椰	時蔬	果菜汁							
		義大利麵	雞排-炸	絞肉.蕃茄.洋蔥.青豆仁	地瓜薯條-炸	花椰菜.彩椒-炒									
9月6日	一	小米飯	御膳大排	安東燉雞	翡翠炒蛋	韭菜銀芽	時蔬								
		白米.小米	豬排	雞丁.寬粉.馬鈴薯	雞蛋.青江菜-炒	豆芽菜.韭菜-煮									
9月7日	二	糙米飯	滷雞腿	蒜泥白肉	糖醋甜條	開陽白菜	時蔬	果菜汁							
		白米.糙米	雞腿-滷	豬肉片.小黃瓜.綠豆芽-煮	甜不辣.彩椒.洋蔥-炒	白菜.紅蘿蔔.木耳-煮									
9月8日	三	白米飯	里肌肉排	沙茶羊肉	魚板蒸蛋	蒜香高麗	時蔬	水果							
		白米	豬排	羊肉.杏鮑菇.彩椒-煮	雞蛋.魚板-蒸	高麗菜.蒜-炒									
9月9日	四	地瓜飯	蒲燒鯛	雙菇肉柳	◎紅燒麵輪	雙脆小黃瓜	時蔬								
		白米.地瓜	蒲燒鯛.綠豆芽-蒸	肉柳.菇	麵輪.花生.洋蔥-煮	小黃瓜.白蘿蔔									
9月10日	五	香蔥雞油飯	起司豬排	壽喜雞肉燒	鐵板油豆腐	木耳花椰	時蔬	果菜汁							
		白米.雞油.紅蔥頭	起司豬排-炸	雞肉.洋蔥-煮	油豆腐.時蔬-煮	花椰菜.木耳									
9月11日	六	白米飯	正點雞排	韓式蜜汁燒肉	咖哩寬絲煲	奶香玉米	時蔬								
		白米	雞排-炸	肉片.高麗菜.青蔥-燒	寬冬粉.大白菜-煮	玉米.豆薯.紅蘿蔔-煮									
9月13日	一	白米飯	韓式豬排	三杯雞	起司南瓜炒蛋	韓式拌黃芽	時蔬								
		白米	豬排-炸	雞丁.米血糕.杏鮑菇-煮	雞蛋.南瓜.馬鈴薯-炒	黃豆芽.木耳.紅蘿蔔									
9月14日	二	黑芝麻飯	酥炸雞排	泰式打拋豬	蔥爆豆干	開陽絲瓜	時蔬	果菜汁							
		白米.黑芝麻	雞排-炸	絞肉.蕃茄.洋蔥-炒	豆干.蔥-炒	絲瓜.蝦米-煮									
9月15日	三	白米飯	黑胡椒肉排	奶香魚丁	香菇蒸蛋	乾煸四季豆	時蔬	水果							
		白米	豬排-燴	魚.馬鈴薯.南瓜-煮	香菇.雞蛋-蒸	四季豆.紅蘿蔔.絞肉-煮									
9月16日	四	小米飯	炸雞腿	咖哩豬肉片	百頁黃瓜	腐皮高麗菜	時蔬								
		白米.小米	雞腿-炸	肉片.馬鈴薯.紅蘿蔔-煮	百頁.大黃瓜	高麗菜.豆腐皮									
9月17日	五	燕麥飯	金喜豬排	肉燥滷蛋	照燒甜不辣	彩椒花椰	時蔬	果菜汁							
		白米.燕麥	豬排-炸	絞肉.豆干丁-.滷蛋.炒	甜不辣.白芝麻-煮	花椰菜.彩椒-煮									
9月20日	一	中秋連假													
9月21日	二														
9月22日	三	白米飯	起司豬排	豆豉魚丁	紅蘿蔔炒蛋	海帶雙絲	時蔬	水果	培根蛋炒飯	卡拉雞排	薑燒肉片	椒鹽甜條	蒜炒四季豆	時蔬	
		白米	豬排-炸	魚丁.板豆腐.豆豉-煮	雞蛋.紅蘿蔔-炒	海帶根.薑絲.紅蘿蔔-炒			白米.培根.蛋-炒	雞排-炸	肉片.薑.洋蔥-煮	甜不辣.米血糕-炸	四季豆.玉米筍-炒		
9月23日	四	小米飯	菲力雞排	壽喜豬肉片	蔥燒豆腐	川耳黃瓜	時蔬		白米飯	和風豬排	咖哩雞丁	炒蘿蔔糕	奶香白菜	時蔬	果汁
		白米.小米	雞排-炸	豬肉.洋蔥.時蔬-煮	豆腐.蔥.紅蘿蔔-煮	大黃瓜.川耳.紅蘿蔔			白米	太極肉排-燒	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	蘿蔔糕.菇-炒	年糕.大白菜.起司絲		
9月24日	五	糙米飯	黑胡椒肉排	塔香羊肉	日式蒸蛋	鐵板銀芽	時蔬	果菜汁	無晚餐						
		白米.糙米	豬排-燴	羊肉.杏鮑菇.彩椒-煮	雞蛋-蒸	豆芽菜.蔥.紅蘿蔔-煮									
9月27日	一	地瓜飯	日式豬排	綠咖哩雞	玉米炒蛋	麻香米血糕	時蔬		白米飯	韓式雞排	紅燒豬肉	三杯薑絲麵腸	開陽扁蒲	時蔬	
		白米.地瓜	豬排-炸	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔-煮	雞蛋.玉米-炒	米血糕.杏鮑菇.高麗菜-煮			白米	雞排-炸	豬肉.時蔬-煮	麵腸.薑絲.九層塔-煮	扁蒲.紅蘿蔔.蝦米-煮		
9月28日	二	義大利麵	紐奧良雞排	青醬豬肉菇菇	薯餅*2	培根高麗菜	時蔬	果菜汁	玉米飯	蜜汁豬排	野菇燉雞	奶香洋芋	蒜香海茸	時蔬	
		義大利麵	雞排-炸	豬肉.鴻禧菇.洋蔥-炒	薯餅-炸·	高麗菜.培根-炒			白米.玉米	豬排-燴	雞丁.杏鮑菇-煮	馬鈴薯.紅蘿蔔-煮	海茸.-炒		
9月29日	三	白米飯	醬燒豬排	肉燥滷蛋	韭香甜條	乾煸四季豆	時蔬	水果	炒烏龍	酥炸雞排	五彩肉片	沙茶百頁	鐵板銀芽	時蔬	
		白米	豬排-燴	絞肉.豆干丁-.滷蛋.炒	甜不辣.韭菜-炒	四季豆.紅蘿蔔.絞肉-煮			烏龍麵.時蔬-炒	雞排-炸	豬肉片.彩椒.玉米筍 -炒	百頁.紅蘿蔔.洋蔥-煮	豆芽菜.蔥.紅蘿蔔-煮		
9月30日	四	胚芽飯	滷雞腿	黑胡椒豬柳	台式蒸蛋	蛋酥白菜滷	時蔬		白米飯	金喜豬排	砂鍋魚丁	關東煮	紅絲高麗菜	時蔬	果汁
		白米.胚芽	雞腿-滷	豬肉.洋蔥-煮	雞蛋.紅蔥頭-蒸	大白菜.紅蘿蔔.雞蛋			白米	豬排-炸	魚丁.豆腐.白菜-煮	黑輪.白蘿蔔-煮	高麗菜.紅蘿蔔		

◎代表含有堅果花生!