

113年4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
4月1日	一	義大利麵	紐奧良腿排	香濃白醬海鮮	炸雙薯	雙色花椰	時蔬	南瓜濃湯		白米飯	日式豬排	玉米雞丁	味噌甜不辣	蘿蔔佃煮	時蔬	檸檬紅茶
		義大利麵	雞排	海鮮, 杏鮑菇, 洋蔥	馬鈴薯條, 地瓜薯條	花椰菜, 紅蘿蔔絲		南瓜, 時蔬		白米	豬排-炸	雞丁, 玉米	甜不辣, 時蔬	蘿蔔, 香菇, 時蔬		紅茶, 檸檬汁
4月2日	二	白米飯	古早味大排	★泰式檸檬魚	京醬干片	枸杞高麗	時蔬	味噌菇菇湯	鮮奶小饅頭*1	地瓜飯	菲力雞排	香酥肉柳	麻香米血糕	紅絲四季	時蔬	黃瓜豚骨湯
		白米	豬排	魚丁, 豆腐, 番茄	豆乾, 時蔬	高麗菜, 枸杞		味噌, 金針菇, 豚骨	鮮奶小饅頭	白米, 地瓜	雞排	肉柳, 四季豆, 地瓜-炸	米血糕, 高麗菜	四季豆, 紅蘿蔔		大黃瓜, 豚骨
4月3日	三	紅藜飯	無骨香雞排	蔭瓜蒸肉餅	起士薯塊	蒜香海草	時蔬	綠豆Q圓湯		肉絲炒飯	金喜豬排	親子雞肉燒	玉米燴豆腐	麵筋白菜	時蔬	蕃茄黃芽湯
		白米, 紅藜	雞排-炸	豬肉, 香菇, 碎瓜	洋芋, 起司	海草, 蒜		綠豆, QQ圓		白米, 肉絲	豬排	雞丁, 洋蔥, 雞蛋	豆腐, 玉米	大白菜, 麵筋, 紅蘿蔔		蕃茄, 黃豆芽, 豚骨
4月8日	一	香蔥雞油飯	菲力雞排	迷迭香豬	古早味麵疙瘩	川耳黃瓜	時蔬	番茄蔬菜湯		白米飯	醬燒里肌	豆腐雞丁	西芹黑輪	柴魚蘿蔔	時蔬	檸檬愛玉
		白米, 紅蔥頭, 雞油	雞排	肉角, 馬鈴薯, 彩椒	麵疙瘩, 時蔬	大黃瓜, 木耳		蕃茄, 洋蔥, 時蔬		白米	豬排	雞丁, 豆腐, 花椰菜	黑輪, 芹菜	白蘿蔔, 時蔬		檸檬, 愛玉
4月9日	二	白米飯	黃金里肌	照燒地瓜雞	鐵板豆腐	台式炒黃芽	時蔬	榨菜肉絲湯	季節水果*1	紫米飯	紐奧良腿排	照燒肉柳	塔香冬粉	薑絲海帶根	時蔬	玉米豚骨湯
		白米	豬排	雞丁, 地瓜, 時蔬	豆腐, 青豆仁	黃豆芽, 木耳絲, 時蔬		榨菜, 肉絲, 豚骨	水果	白米, 紫米	雞排	肉柳, 馬鈴薯, 時蔬	冬粉, 時蔬	薑絲, 海帶根		玉米粒, 豚骨
4月10日	三	小米飯	炸雞腿	壽喜豬肉	香辣筍茸	紅絲高麗	時蔬	西米露		白米飯	滷肉排	★奶香魚丁	三杯麵腸	彩蔬豆薯	時蔬	味噌丸片湯
		白米, 小米	雞腿-炸	肉片, 洋蔥, 時蔬	筍茸, 木耳	高麗菜, 紅蘿蔔		西谷米, 椰奶, QQ圓		白米	豬排	魚丁, 紅蘿蔔, 馬鈴薯	麵腸, 九層塔	豆薯, 毛豆, 玉米		味噌, 貢丸片, 豚骨
4月11日	四	白米飯	里肌豬排	三杯雞	起司南瓜炒蛋	枸杞絲瓜	時蔬	香菇雞湯		什錦炒麵	菲力雞排	蒜泥白肉	★小魚豆干	醬爆四季	時蔬	薑絲海芽湯
		白米	豬排	雞丁, 米血糕, 九層塔	雞蛋, 南瓜, 起司	絲瓜, 枸杞		香菇, 雞骨		油麵, 時蔬	雞排	肉片, 小黃瓜, 豆芽菜	豆干, 小魚干	四季豆, 紅蘿蔔		海帶芽, 薑絲
4月12日	五	麥片飯	原味雞排	蠔油肉柳	脆炒洋芋	金菇什錦	時蔬	紅茶粉圓		無晚餐						
		白米, 麥片	雞排-炸	豬肉, 洋蔥	馬鈴薯, 四季豆	金針菇, 木耳, 紅蘿蔔		紅茶, 粉圓								
4月15日	一	白米飯	菲力雞排	回鍋肉片	野菜豆腐煲	銀芽三色	時蔬	★味噌小魚湯		薑黃飯	黃金里肌	法式蘑菇燉雞	◎花生海帶	彩椒花椰	時蔬	金針湯
		白米	雞排	肉片, 高麗菜, 豆乾	豆腐, 紅蘿蔔, 南瓜	綠豆芽, 彩椒絲		味噌, 小魚乾, 豚骨		白米, 薑黃粉	豬排	雞丁, 蘑菇, 馬鈴薯	花生, 海帶, 麵輪	花椰菜, 彩椒		金針, 豚骨
4月16日	二	地瓜飯	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	馬鈴薯條	白米飯	義式雞排	蒜子燒肉	韭香甜條	三杯杏鮑菇	時蔬	紅豆芋圓湯
		白米, 地瓜	豬排-炸	雞丁, 腰果, 時蔬	寬粉, 時蔬	扁蒲, 蝦米, 時蔬		白蘿蔔, 豚骨	馬鈴薯條-炸	白米	雞排-炸	肉角, 大蒜, 時蔬	韭菜, 甜不辣	杏鮑菇, 豆干		芋圓, 紅豆
4月17日	三	白米飯	紐奧良腿排	★豆豉燒魚	日式蒸蛋	芝香四季豆	時蔬	紅茶西谷米		香菇肉絲炊飯	醬燒里肌	蔥油雞丁	海苔洋芋	味噌蘿蔔	時蔬	山藥豚骨湯
		白米	雞排	魚丁, 紅蘿蔔, 冬瓜, 豆豉	雞蛋, 柴魚粉	四季豆, 白芝麻		紅茶, 西谷米		白米, 香菇, 肉絲	豬排	雞丁, 花椰菜, 青蔥	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 海苔粉	白蘿蔔, 時蔬		山藥, 豚骨, 枸杞
4月18日	四	燕麥飯	滷肉排	麻油米糕雞	南瓜燒肉末	海帶雙絲	時蔬	冬瓜豚骨湯		白米飯	菲力雞排	三彩肉片	鮮蔬年糕	鮮燴黃瓜	時蔬	大滷湯
		白米, 燕麥	豬排	雞丁, 米血, 高麗菜	南瓜, 絞肉	海帶絲, 紅蘿蔔絲		冬瓜, 豚骨		白米	雞排	肉片, 四季豆, 彩椒	年糕, 大白菜, 時蔬	大黃瓜, 紅蘿蔔		板豆腐, 紅蘿蔔, 時蔬
4月19日	五	白米飯	海苔雞排	打拋豬肉	蜜汁豆干	★雙脆魚丸	時蔬	五彩甜湯		無晚餐						
		白米	雞排-炸	絞肉, 九層塔, 蕃茄	豆干, 白芝麻	小黃瓜, 蘿蔔, 魚丸		五彩圓, 薑仁								
4月22日	一	黑芝麻飯	義式雞排	★佛跳牆	醬燒麵腸	金菇三絲	時蔬	仙草蜜		白米飯	蜜汁里肌	紅燒雞丁	番茄豆腐	◎小瓜乾丁	時蔬	枸杞蘿蔔湯
		白米, 黑芝麻	雞排-炸	肉角, 芋頭, 大白菜, 時蔬	麵腸, 紅蘿蔔	金針菇, 木耳絲, 紅蘿蔔		仙草		白米	豬排	雞丁, 油豆腐, 時蔬	豆腐, 番茄	小黃瓜, 豆乾丁, 花生		蘿蔔, 枸杞, 時蔬
4月23日	二	白米飯	金喜豬排	杏片炒雞丁	◎花生海帶	蒜炒高麗	時蔬	四神湯	季節水果*1	糙米飯	菲力雞排	蔥爆肉片	◎地瓜年糕	梅菜燜筍	時蔬	銀耳紅棗湯
		白米	豬排	雞丁, 杏片, 時蔬	花生, 麵筋, 紅蘿蔔	高麗菜, 蒜頭		洋薑仁, 龍骨丁	水果	白米, 糙米	雞排	肉片, 青蔥, 時蔬	地瓜, 年糕	梅菜, 筍茸		白木耳, 紅棗
4月24日	三	義大利麵	原味腿排	◎小豬青醬豬豬	雞塊*2	紅絲花椰	時蔬	巧達濃湯		白米飯	里肌豬排	蠔油雞丁	田園麵疙瘩	豆包四季	時蔬	味噌海芽湯
		義大利麵	雞排	絞肉, 杏鮑菇, 時蔬	雞塊-炸	花椰菜, 紅蘿蔔		馬鈴薯, 紅蘿蔔		白米	豬排	雞丁, 豆薯, 彩椒	麵疙瘩, 時蔬	四季豆, 豆包		海帶芽, 豚骨
4月25日	四	白米飯	古早味大排	日式蒲燒雞	翡翠炒蛋	筍香海根	時蔬	洋芋豚骨湯		香蔥雞油飯	原味雞排	★椒麻魚丁	奶香玉米	乾燒冬瓜	時蔬	肉骨茶湯
		白米	豬排	雞丁, 玉米筍, 時蔬, 海苔	雞蛋, 青江菜	海帶根, 乾筍		馬鈴薯, 豚骨		白米, 紅蔥頭, 雞油	雞排-炸	魚丁, 時蔬	玉米, 紅蘿蔔	冬瓜, 時蔬		高麗菜, 肉骨茶包, 龍骨丁
4月26日	五	胚芽飯	炸雞腿	薑燒肉片	三杯油豆腐	鐵板銀芽	時蔬	冬瓜山粉圓		無晚餐						
		白米, 胚芽米	雞腿-炸	肉片, 薑, 洋蔥	油豆腐, 杏鮑菇, 九層塔	豆芽菜, 時蔬		山粉圓, 冬瓜茶								
4月29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	味噌蘿蔔湯		黑芝麻飯	滷肉排	地瓜芋頭雞	照燒甜不辣	芹香海帶	時蔬	肉羹清湯
		白米	雞排	白煮蛋, 絞肉, 豆干丁	冬粉, 時蔬	絲瓜, 蝦米, 紅蘿蔔		味噌, 白蘿蔔, 豚骨		白米, 黑芝麻	豬排	雞丁, 地瓜, 芋頭	甜不辣, 白芝麻	海帶, 芹菜		肉羹, 香菇
4月30日	二	小米飯	醬燒里肌	宮保雞丁	◎紅燒麵輪	麵筋白菜	時蔬	台式米粉湯	紅豆芝麻球*1	白米飯	義式雞排	麻油野菇肉片	孜然炒百頁	紅仁白花	時蔬	田園蔬菜湯
		白米, 小米	豬排	雞丁, 時蔬	麵輪, 海帶, 花生	大白菜, 麵筋		米粉, 時蔬, 豚骨	紅豆芝麻球	白米	雞排-炸	肉片, 杏鮑菇, 時蔬	百頁豆腐, 四季豆	花椰菜, 紅蘿蔔		高麗菜, 玉米, 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。

4月用餐次數：37次(午+晚)

過油:24次

炸:10次

滷:3次