

113年12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
12月2日	一	校慶健走無供餐														
12月3日	二	白米飯	★蒲燒鯛魚	蒜子燒肉	西芹黑輪	枸杞高麗	時蔬	綠茶珍珠	季節水果*1	麥片飯	里肌豬排	日式蒲燒雞	照燒甜不辣	彩蔬豆薯	時蔬	榨菜肉絲湯
		白米	蒲燒鯛	肉角,大蒜,時蔬	黑輪,西芹	高麗菜,枸杞		綠茶,珍珠	水果	白米,麥片	豬排	雞丁,玉米筍,時蔬	甜不辣,白芝麻	豆薯,毛豆,玉米		榨菜,肉絲,豚骨
12月4日	三	紫米飯	滷肉排	香草雞丁	麻香米血糕	三杯杏鮑菇	時蔬	味噌豆腐湯		肉燥乾麵	無骨香雞排	麻婆蒸肉餅	起士薯塊	木耳蒲瓜	時蔬	燒仙草
		白米,紫米	豬排	雞丁,花椰菜,時蔬	米血糕,時蔬	杏鮑菇,豆干		海帶芽,豆腐,豚骨		油麵,絞肉,時蔬	雞排-炸	絞肉,豆腐,時蔬	洋芋,起士	蒲瓜,木耳		仙草汁,芋圓
12月5日	四	白米飯	紐奧良腿排	★味噌燒魚	台式蒸蛋	梅菜燜筍	時蔬	肉羹清湯		薏仁飯	日式豬排	左宗棠雞	香酥蘿蔔糕	麵筋白菜	時蔬	山藥豚骨湯
		白米	雞排	魚丁,味噌,時蔬	雞蛋,油蔥酥	筍茸,梅菜		肉羹,香菇		白米,薏仁	豬排-炸	雞丁,豆干,彩椒	蘿蔔糕-炸	大白菜,麵筋		山藥,馬鈴薯,豚骨
12月6日	五	地瓜飯	黃金里肌	香菇瓜仔雞	蕃茄豆腐	枸杞絲瓜	時蔬	五彩甜湯		無晚餐						
		白米,地瓜	豬排	雞丁,香菇,蔴瓜	蕃茄,豆腐	絲瓜,枸杞		洋薏仁,五彩圓								
12月9日	一	校慶補假日無供餐														
12月10日	二	義大利麵	原味腿排	小豬青醬豬豬	雞塊*2	紅絲花椰	時蔬	珍珠奶茶	雞蛋小饅頭*1	白米飯	★蒲燒鯛魚	◎腰果雞丁	◎地瓜年糕	醬爆四季	時蔬	金針湯
		義大利麵	雞排	絞肉,杏鮑菇,時蔬	雞塊	花椰菜,紅蘿蔔		珍珠,奶茶	雞蛋小饅頭	白米	蒲燒鯛	雞丁,腰果,時蔬	地瓜,年糕,花生粉	四季豆,時蔬		金針,豚骨
12月11日	三	白米飯	蜜汁里肌	糖醋雞丁	◎花生麵筋	★白菜滷	時蔬	肉骨茶湯		火腿炒飯	菲力雞排	蔭瓜蒸肉餅	蜜汁豆干	豆豉燒冬瓜	時蔬	銀耳紅棗湯
		白米	豬排	雞丁,彩椒,時蔬	花生,麵筋	大白菜,蝦米		肉骨茶包,龍骨丁,時蔬		白米,火腿	雞排	豬肉,香菇,碎瓜	豆干,白芝麻	冬瓜,豆豉		銀耳,紅棗
12月12日	四	糙米飯	炸雞腿	京醬肉柳	翡翠炒蛋	蘿蔔佃煮	時蔬	黑糖地瓜湯		白米飯	金喜肉排	★砂鍋魚丁	薑絲麵腸	銀芽三色	時蔬	★味噌小魚湯
		白米,糙米	雞腿-炸	肉柳,時蔬	雞蛋,青江菜	蘿蔔,玉米,甜不辣		黑糖,地瓜		白米	豬排	魚丁,大白菜	麵腸,薑絲	綠豆芽,彩椒		海帶芽,小魚干,豚骨
12月13日	五	白米飯	鐵路里肌	蔥油雞丁	麻婆豆腐	金針高麗	時蔬	四神湯		無晚餐						
		白米	豬排	雞丁,花椰菜,時蔬	豆腐,絞肉	高麗菜,金針菇		洋薏仁,龍骨丁								
12月16日	一	黑芝麻飯	義式雞排	肉燥滷蛋*1	蒜香海茸	★開陽扁蒲	時蔬	檸檬紅茶		什錦炒麵	黃金里肌	杏片炒雞丁	香蒜玉米	清炒黃瓜	時蔬	大滷湯
		白米,黑芝麻	雞排-炸	白煮蛋,絞肉,豆干丁	海茸,大蒜	扁蒲,蝦米		紅茶,檸檬汁		油麵,時蔬	豬排	雞丁,杏片,時蔬	玉米,絞肉,蒜	大黃瓜,紅蘿蔔		豆腐,時蔬
12月17日	二	白米飯	日式豬排	安東燉雞	鮮蔬年糕	玉筍花椰	時蔬	味噌玉米湯	季節水果*1	紅藜飯	海苔雞排	蒜泥白肉	椒鹽百頁	香辣筍茸	時蔬	香菇雞湯
		白米	豬排-炸	雞丁,寬粉,時蔬	大白菜,年糕	花椰菜,玉米筍		海帶芽,玉米,豚骨	水果	白米,紅藜麥	雞排-炸	肉片,蒜泥,小黃瓜	百頁豆腐,米血糕,四季豆	筍茸,木耳		香菇,雞骨
12月18日	三	香蔥雞油飯	菲力雞排	馬鈴薯燉肉	螞蟻上樹	紅燒冬瓜	時蔬	紫米紅豆湯		白米飯	滷肉排	蕃茄燉雞	韭香甜條	台式炒黃芽	時蔬	山藥豚骨湯
		白米,紅蔥頭,雞油	雞排	肉角,馬鈴薯,時蔬	冬粉,時蔬	冬瓜,紅蘿蔔		紫米,紅豆		白米	豬排	雞丁,蕃茄,洋蔥	甜不辣,韭菜	黃豆芽,時蔬		山藥,馬鈴薯,豚骨
12月19日	四	白米飯	★蒲燒鯛魚	味噌燒雞	三杯油腐	雙脆小黃瓜	時蔬	薑絲海芽湯		地瓜飯	原味腿排	薑母鴨	◎筍香麵輪	紅絲高麗	時蔬	西米露
		白米	蒲燒鯛	雞丁,時蔬,味噌	油豆腐,九層塔	小黃瓜,蘿蔔		薑絲,海帶芽,豚骨		白米,地瓜	雞排	鴨肉塊,高麗菜	麵輪,筍乾	高麗菜,紅蘿蔔		西谷米,椰奶,QQ圓
12月20日	五	薏仁飯	普羅旺斯雞排	★茄汁魚丁	豆包四季	脆炒如意芽	時蔬	★黃瓜魚丸湯		無晚餐						
		白米,薏仁	雞排-炸	魚丁,蕃茄	四季豆,豆皮	綠豆芽,海帶絲		黃瓜,魚丸,豚骨								
12月23日	一	白米飯	古早味大排	宮保雞丁	五彩玉米	芝香四季豆	時蔬	洋芋豚骨湯		小米飯	紐奧良腿排	★醋溜魚丁	鮮蔬寬粉煲	◎雙脆魚丸	時蔬	酸辣湯
		白米	豬排	雞丁,時蔬	玉米,火腿丁,毛豆	四季豆,白芝麻		馬鈴薯,豚骨		白米,小米	雞排	魚丁,彩椒,時蔬	寬冬粉,大白菜	小黃瓜,蘿蔔,魚丸		豆腐,金針菇,紅蘿蔔
12月24日	二	五穀飯	海苔雞排	醬爆肉柳	綜合滷味	脆炒高麗	時蔬	蕃茄蔬菜湯	紅豆芝麻球*1	白米飯	蜜汁里肌	栗子燒雞	★小魚豆干	薑絲海帶根	時蔬	紅茶珍珠
		白米,五穀	雞排-炸	肉柳,時蔬	海帶片,油豆腐	高麗菜,大蒜		蕃茄,洋蔥,豚骨	紅豆芝麻球	白米	豬排	雞丁,栗子	豆乾,小魚乾	薑絲,海帶根		紅茶,珍珠
12月25日	三	義大利麵	起司豬排	★香濃白醬海鮮	炸雙薯	雙色花椰	時蔬	紅豆湯圓湯		胚芽飯	★蒲燒鯛魚	玉米雞丁	野菜天婦羅	乾燒冬瓜	時蔬	味噌蛋花湯
		義大利麵	豬排-炸	海鮮,杏鮑菇,洋蔥	馬鈴薯條,地瓜薯條	花椰菜,時蔬		紅豆,湯圓		白米,胚芽	蒲燒鯛	雞丁,玉米	地瓜,四季豆	冬瓜,時蔬		海帶芽,雞蛋,豚骨
12月26日	四	白米飯	金喜肉排	三杯雞	糖醋甜條	紅絲四季	時蔬	枸杞蘿蔔湯		香蔥雞油飯	菲力雞排	薑燒肉片	◎堅果三色	什錦金菇	時蔬	羅宋湯
		白米	豬排	雞丁,米血糕,九層塔	甜不辣,時蔬	四季豆,紅蘿蔔		蘿蔔,枸杞,豚骨		白米,紅蔥頭,雞油	雞排	肉片,洋蔥,時蔬	玉米,堅果	金針菇,芹菜		蕃茄,洋蔥,時蔬
12月27日	五	燕麥飯	蜜汁雞腿	醋溜肉片	蕃茄炒蛋	彩蔬馬鈴薯	時蔬	綠豆薏仁湯		無晚餐						
		白米,燕麥	雞腿	肉片,金針菇	雞蛋,蕃茄	馬鈴薯,毛豆,玉米		綠豆,薏仁								
12月30日	一	地瓜飯	無骨香雞排	佛跳牆	三杯麵腸	鐵板銀芽	時蔬	味噌丸片湯		白米飯	滷肉排	麻油米糕雞	鐵板豆腐	打拋四季	時蔬	紅燒白蘿蔔湯
		白米,地瓜	雞排-炸	肉角,豬腳丁,大白菜	麵腸,九層塔	豆芽菜,紅蘿蔔		海帶芽,貢丸,豚骨		白米	豬排	雞丁,米血,高麗菜	豆腐,青豆仁	四季豆,絞肉		白蘿蔔,豚骨
12月31日	二	白米飯	★蒲燒鯛魚	壽喜雞肉燒	茄汁豆包	蒜香海根	時蔬	綠茶Q圓湯	季節水果*1	紫米飯	義式雞排	五香控肉	韭香黑輪	脆炒白花	時蔬	台式米粉湯
		白米	蒲燒鯛	雞丁,洋蔥,時蔬	蕃茄,豆包	海帶根,紅蘿蔔		綠茶,QQ圓	水果	白米,紫米	雞排-炸	五花肉,肉角,油豆腐	黑輪,韭菜	白花菜,蘿蔔		米粉,時蔬,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。

12月用餐次數：36次(午+晚)
過油:21次
炸:12次
滷:3次