

110年3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
3月1日	一	放假一天不供餐														
3月2日	二	白米飯	和風豬排	沙茶魚丁	蕃茄炒蛋	三彩高麗	時蔬	青木瓜豚骨湯	可樂餅*1	麥片飯	匈牙利雞排	薑燒肉片	腰果玉米	菇菇花椰	時蔬	洋芋豚骨湯
		白米	太極肉排-燒	魚丁,鮓魚,西芹-炒	蕃茄,雞蛋-炒	高麗菜,三色豆-炒		青木瓜,豚骨	可樂餅*1	白米,麥片	豬排	肉片,洋蔥,薑-煮	玉米,腰果-煮	花椰菜,杏鮑菇-煮		洋芋,豚骨
3月3日	三	燕麥飯	滷雞腿	青蒜豬肉片	蜜汁豆干	塔香海藻	時蔬	紅茶珍珠		白米飯	照燒肉排	乾燒醬豆豉雞	西芹黑輪	蛋酥白菜滷	時蔬	台式米粉湯
足量供應水果		白米,燕麥	雞腿-油	豬肉片,豆干,青蒜-炒	豆干,白芝麻-燒	海藻,九層塔-煮		粉圓,紅茶		白米	豬排,照燒醬-增	雞丁,豆豉,時蔬-煮	黑輪片,西洋,紅蘿蔔-炒	大白菜,紅蘿蔔,雞蛋		米粉,時蔬
3月4日	四	白米飯	御膳大排	麻香米糕雞	台式蒸蛋	三杯薑絲麵腸	時蔬	金針湯		火腿蛋炒飯	椒鹽雞排	糖醋肉片	紅燒豆腐	雙脆小黃瓜	時蔬	紅燒蘿蔔湯
			豬排	雞丁,赤血糕,杏鮑菇	雞蛋,紅蔥頭	麵腸,薯絲,九層塔-炒		金針,豚骨		白米,火腿,雞蛋	豬排-炸	肉片,西洋,彩椒,洋蔥-炒	豆腐,時蔬-煮	小黃瓜,白蘿蔔,葫蘆		白蘿蔔,豚骨,青菜
3月5日	五	義大利麵	義式雞排	◎青醬菌菇豬	薯條	彩椒花椰	時蔬	玉米濃湯		白米飯	起司豬排	香菇瓜仔雞	芹香豆干	蒜香四季豆	時蔬	地瓜西米露
		義大利麵	豬排-炸	絞肉,菇,洋蔥-煮	薯條-炸	花椰菜,彩椒-炒		玉米,馬鈴薯		白米	豬排-炸	雞丁,菇-煮	豆干,芹菜,紅蘿蔔	四季豆,菇		西谷米,地瓜
3月8日	一	地瓜飯	酥炸雞排	泰式肉片	綜合滷味	鐵板銀芽	時蔬	肉羹清湯		白米飯	滷炸大排	綠咖哩雞	麻婆豆腐	菇菇高麗	時蔬	薑絲冬瓜湯
		白米,地瓜	豬排-炸	肉片,洋蔥,蕃茄,小黃瓜-煮	黑輪,白蘿蔔,葫蘆-煮	豆芽菜,紅蘿蔔-炒		肉羹,白米,香菇		白米	豬排-增	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔-煮	板豆腐,青豆仁,絞肉-煮	高麗菜,鮮菇-炒		冬瓜,豚骨
3月9日	二	胚芽飯	黑胡椒肉排	豆豉魚丁	起司南瓜炒蛋	蒜香海藻	時蔬	蘿蔔豚骨湯	芝麻包	小米飯	宮保雞排	椒鹽魚丁	雪菜豆乾丁	紅仁花椰	時蔬	仙草甜湯
		白米,胚芽	豬排-增	魚丁,豆腐,豆豉-煮	雞蛋,南瓜,馬鈴薯-炒	海藻,菇-煮		蘿蔔,豚骨	芝麻包	白米,小米	豬排,時蔬-增	魚丁,時蔬-炸	豆乾丁,雪裡紅	花椰菜,紅蘿蔔-煮		仙草
3月10日	三	白米飯	香酥雞腿	壽喜豬肉片	椒鹽百頁	開陽絲瓜	時蔬	青菜蛋花湯		香蔥雞油飯	蜜汁豬排	泡菜雞丁	奶香甜薯	脆扮黃芽	時蔬	洋芋豚骨湯
足量供應水果		白米	雞腿-炸	肉片,洋蔥,白芝麻-煮	百頁,四季豆,地瓜-炸	絲瓜,蝦米-煮		雞蛋,青菜		雞油,紅蔥頭	豬排-增	雞丁,泡菜-燒	馬鈴薯,紅蘿蔔-煮	黃豆芽,紅蘿蔔絲-煮		山藥,馬鈴薯,豚骨
3月11日	四	糙米飯	里肌肉排	沙茶羊肉	日式蒸蛋	◎花生海帶片	時蔬	綠豆湯		白米飯	菲力雞排	木須肉絲	黃瓜鮮菇	開陽白菜	時蔬	金針湯
		糙米,白米	豬排-炸	羊肉片,洋蔥-炒	液蛋,柴魚粉-蒸	菇,海帶片,麵筋-煮		綠豆		白米	豬排	冬粉,豬肉,高麗菜-燒	黃瓜,鮮菇-煮	白菜-煮		金針,蘿蔔,豚骨
3月12日	五	白米飯	菲力雞排	普羅旺斯燉肉	芹香甜條	奶油玉米	時蔬	味噌海芽湯		台式炒麵	糖醋豬排	紅燒雞丁	田園麵疙瘩	乾扁四季豆	時蔬	青菜豆腐湯
		白米	豬排-炸	豬肉,時蔬-煮	甜不辣,芹菜-炒	玉米,馬鈴薯,奶油-煮	時蔬	海藻,味噌		油麵,時蔬	豬排,時蔬-增	雞丁,時蔬-煮	麵疙瘩,蕃茄,洋蔥-炒	四季豆-炒		豆腐,時蔬
3月15日	一	白米飯	義式雞排	肉燥滷蛋	紅燒麵輪	三彩四季豆	時蔬	竹筍湯		糙米飯	日式豬排	安東燉雞	洋蔥炒蛋	沙茶海藻	時蔬	巧達濃湯
		白米	豬排-炸	絞肉,豆干丁,滷蛋-炒	麵輪,紅蘿蔔-煮	四季豆,三色豆-煮		筍,豚骨		白米,糙米	豬排	雞丁,豆粉,馬鈴薯	雞蛋,洋蔥	海藻-炒		馬鈴薯,紅蘿蔔,菇-煮
3月16日	二	香蔥雞油飯	起司豬排	咖哩雞丁	小魚豆干	雙脆小黃瓜	時蔬	羅宋湯	炸雙薯	白米飯	卡拉雞排	蔭瓜蒸肉	西芹黑輪	紅絲高麗菜	時蔬	味噌豆腐湯
		白米,雞油,紅蔥頭	豬排-炸	雞丁,馬鈴薯-煮	小魚,豆干-炒	小黃瓜,白蘿蔔,葫蘆		蕃茄,馬鈴薯,西洋,洋蔥	薯條,地瓜薯條-炸	白米	豬排-炸	豬肉,香菇,碎瓜-蒸	黑輪片,西洋,紅蘿蔔-炒	高麗菜,紅蘿蔔		豆腐,洋蔥,味噌
3月17日	三	白米飯	脆皮雞腿	奶香魚丁	翡翠蒸蛋	西洋芹薯	時蔬	冬瓜山粉圓		五穀飯	里肌肉排	三杯雞	野菜油腐燒	韭菜銀芽	時蔬	台式米粉湯
足量供應水果		白米	雞腿	魚丁,南瓜,馬鈴薯-煮	雞蛋,時蔬-蒸	豆腐,西芹-炒		山粉圓,冬瓜湯		白米,五穀米	豬排	雞丁,赤血糕,九層塔	油豆腐,筍片	綠豆芽-炒		米粉,豆芽,豚骨
3月18日	四	糙米飯	御膳大排	醬爆雞丁	蕃茄豆腐	培根高麗菜	時蔬	海芽珍菇湯		白米飯	匈牙利雞排	紅燒豬肉	◎地瓜年糕	奶油玉米	時蔬	紅棗銀耳湯
		白米,糙米	豬排	雞丁,小黃瓜,彩椒-炒	豆腐,青豆仁,蕃茄-煮	高麗菜,培根		海藻,金針菇		白米	豬排	肉片,雞腳,白蘿蔔-份	地瓜,年糕-炸	玉米,奶油-煮		白木耳,紅豆
3月19日	五	白米飯	滷雞排	五彩肉片	泰式酸辣蛋	開陽絲瓜	時蔬	◎牛奶麥片湯	夏威夷炒飯	香蔥豬排	壽喜燒雞肉燒	塔香粉絲	沙茶白菜	時蔬		酸辣湯
		白米	豬排-油	豬肉片,紅蘿蔔,玉米筍	雞蛋,時蔬	絲瓜,金勾蝦-煮		麥片,花生		白米,雞蛋,肉鬆	豬排,洋蔥,蔥-燒	雞丁,洋蔥-煮	冬粉,時蔬-炒	白菜,紅蘿蔔		豆腐,木耳,紅蘿蔔
3月22日	一	地瓜飯	炸雞排	咖哩肉片	南瓜豆腐	鐵板銀芽	時蔬	四喜甜湯		白米飯	醬燒大排	韓式雞丁	京醬干片	蘿蔔佃煮	時蔬	綠豆湯
		白米,地瓜	豬排	豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔-煮	豆腐,南瓜	豆芽菜,紅蘿蔔-炒		洋蔥仁,花生,綠豆,麥片		白米	豬排-增	雞丁,韓式醬	豆干,時蔬-炒	白蘿蔔,時蔬-煮		綠豆
3月23日	二	燕麥飯	塔塔豬排	薑母鴨	紅蘿蔔炒蛋	芹香海帶	時蔬	薑絲冬瓜湯	奶皇包	小米飯	匈牙利雞排	肉燥滷蛋	椒鹽甜條	堅果三色	時蔬	海芽蛋花湯
		白米,燕麥	肉排-燒	鴨肉塊,西蘭花-煮	雞蛋,紅蘿蔔-炒	海藻,芹菜-煮		冬瓜,豚骨	奶皇包	白米,小米	豬排	絞肉,豆干丁,滷蛋-煮	甜不辣,赤血糕-炸	玉米,腰果-炒		雞蛋,海藻芽
3月24日	三	白米飯	滷雞腿	椒麻醬魚丁	韭香甜條	菇菇四季豆	時蔬	南瓜濃湯		白米飯	蒲燒鯛	◎沙嗲肉片	炒蘿蔔糕	沙茶玉米	時蔬	肉羹清湯
足量供應水果		白米	雞腿-油	魚丁,洋蔥,彩椒-煮	甜不辣,韭菜花-炒	四季豆,菇-炒		南瓜,洋蔥		白米	鯛魚,綠豆芽-蒸	肉片,杏鮑菇-煮	蘿蔔糕-炒	玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔		肉羹,香菇
3月25日	四	白米飯	黑胡椒大排	沙茶羊肉	香菇蒸蛋	碰皮白菜	時蔬	蘿蔔豚骨湯		炒板條	菲力雞排	照燒肉片	黑椒洋芋	小魚高麗菜	時蔬	香菇雞湯
		白米	豬排	羊肉,時蔬-煮	香菇,雞蛋,蔥	白菜,碰皮-煮		白蘿蔔,豚骨		板條,洋蔥	豬排	肉片,洋蔥	馬鈴薯,紅蘿蔔-煮	高麗菜,小魚乾-煮		香菇,雞骨,大骨
3月26日	五	義大利麵	紐澳良雞排	蕃茄肉醬	三角薯餅*2	彩椒花椰	時蔬	紅茶珍珠		白米飯	梅子豬排	南瓜燉雞	鮮蔬年糕	韭菜豆芽	時蔬	紅豆紫米湯
		義大利麵,洋蔥	豬排-炸	絞肉,蕃茄,洋蔥,青豆仁	薯餅-炸	花椰菜,彩椒-炒		紅茶,粉圓		白米	豬排	雞丁,南瓜	年糕,大白菜,香菇	豆芽,韭菜-炒		紫糯米,紅豆
3月29日	一	白米飯	菲力雞排	壽喜豬肉片	泡菜年糕	黃瓜鮮菇	時蔬	味噌玉米湯		◎青醬燉飯	黑胡椒豬排	椒鹽胸丁	鐵板豆腐	玉筍花椰	時蔬	青菜蛋花湯
		白米	豬排-炸	肉片,洋蔥,白芝麻	年糕,菇-煮	黃瓜,鮮菇		玉米,味噌		白米,時蔬	豬排-增	雞丁,四季豆-炸	豆腐,青豆仁,洋蔥-煮	花椰菜,玉米筍-煮		白菜,雞蛋
3月30日	二	紅藜飯	◎沙嗲醬豬排	豆腐雞丁	紅蘿蔔蒸蛋	脆扮黃芽	時蔬	奶茶西谷米	地瓜球	補充教育停課不供餐						
		白米,紅藜麥	豬排-增	雞丁,豆腐,時蔬	雞蛋,紅蘿蔔	黃豆芽,紅蘿蔔		西谷米,奶茶	地瓜球-炸							
3月31日	三	白米飯	滷雞排	◎花生燉肉	蟬絲高麗菜	三杯海藻	時蔬	紅燒蘿蔔湯								
足量供應水果		白米	豬排-油	肉片,油豆腐,花生-煮	高麗菜,蟬絲-煮	海藻,薑片		白蘿蔔,豚骨,青菜								

◎代表含有堅果花生！