

113年2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
2月16日	五	義大利麵	韓式雞排	奶油白醬豬	炸雙薯	★蜆絲花椰	時蔬	玉米濃湯		無晚餐						
		義大利麵	雞排	絞肉, 洋蔥, 紅蘿蔔	馬鈴薯條, 地瓜薯條	花椰菜, 蜆絲		玉米, 馬鈴薯								
2月17日	六	白米飯	滷肉排	★味噌燒魚	塔香冬粉	韭香銀芽	時蔬	榨菜肉絲湯								
		白米	豬排	魚丁, 豆腐, 時蔬	冬粉, 九層塔	豆芽菜, 韭菜		榨菜, 肉絲, 豚骨		無晚餐						
2月19日	一	香蔥雞油飯	無骨香雞排	壽喜燒肉	海苔洋芋	◎小瓜乾丁	時蔬	珍珠奶茶								
		白米, 紅蔥頭, 雞油	雞排-炸	肉片, 洋蔥, 時蔬	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 青豆仁	小黃瓜, 豆乾丁, 花生		奶茶, 珍珠								
2月20日	二	白米飯	金喜豬排	腐乳燒雞	香蒜玉米	豆瓣筍茸	時蔬	冬瓜豚骨湯	紅豆芝麻球*1							
		白米	豬排	雞丁, 大白菜, 時蔬	玉米, 絞肉, 蒜	筍茸, 木耳		冬瓜, 豚骨	紅豆芝麻球							
2月21日	三	麥片飯	炸雞腿	醋溜肉片	西芹黑輪	鮮燴黃瓜	時蔬	薑絲海芽湯								
		白米, 麥片	雞腿-炸	肉片, 金針菇, 豆腐	黑輪片, 西芹	大黃瓜, 紅蘿蔔		薑絲, 海芽, 豚骨								
2月22日	四	白米飯	蜜汁里肌	★豆豉燒魚	日式蒸蛋	芝香四季豆	時蔬	肉骨茶湯								
		白米	豬排	魚丁, 紅蘿蔔, 冬瓜, 豆豉	雞蛋, 柴魚粉	四季豆, 芝麻		高麗菜, 龍骨丁, 時蔬								
2月23日	五	小米飯	菲力雞排	印度咖哩豬	綜合滷味	枸杞高麗	時蔬	味噌蘿蔔湯								
		白米, 小米	雞排	豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 番茄	白蘿蔔, 米血糕, 豆乾	高麗菜, 枸杞		味噌, 白蘿蔔, 豚骨								
2月26日	一	白米飯	義式雞排	紅燒豬肉	◎沙茶麵片	鐵板銀芽	時蔬	酸辣湯		地瓜飯	里肌肉排	★三杯魚丁	韭香甜條	什錦金菇	時蔬	味噌玉米湯
		白米	雞排-炸	肉角, 豬腳丁, 白蘿蔔	高麗菜, 麵疙瘩, 時蔬	綠豆芽, 紅蘿蔔		豆腐, 金針菇, 紅蘿蔔		白米, 地瓜	豬排	魚丁, 油豆腐, 杏鮑菇	甜不辣, 韭菜	金針菇, 海帶芽, 芹菜		味噌, 玉米粒, 海帶芽, 豚骨
2月27日	二	黑芝麻飯	日式豬排	香菇瓜仔雞	京醬干片	紅絲四季	時蔬	紅豆Q圓湯	季節水果*1	白米飯	菲力雞排	泰式打拋豬	塔香粉絲	鮮炒蒲瓜	時蔬	山藥豚骨湯
		白米, 黑芝麻	豬排-炸	雞丁, 香菇, 蔞瓜, 豆薯	豆干, 時蔬	四季豆, 紅蘿蔔		紅豆, QQ圓	水果	白米	雞排	絞肉, 番茄, 九層塔	冬粉, 絞肉, 時蔬, 九層塔	蒲瓜, 木耳, 紅蘿蔔		山藥, 豚骨
2月28日	三	和平紀念日放假~														
2月29日	四	白米飯	原味腿排	蒜泥白肉	蔥花菜脯炒蛋	壽喜海帶絲	時蔬	★紅麵線糊		客家炒麵	滷肉排	三杯雞	南瓜豆腐	碰皮白菜	時蔬	燒仙草
		白米	雞排	肉片, 小黃瓜, 豆芽菜	雞蛋, 青蔥, 菜脯	海帶絲, 干絲		紅麵線, 紅蘿蔔, 木耳, 蝦米		油麵, 韭菜, 時蔬	豬排	雞丁, 米血糕, 杏鮑菇, 九層塔	豆腐, 南瓜	白菜, 碰皮		仙草汁, 芋圓

◎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。

2月用餐次數: 13次(午+晚)

過油:7次

炸:4次

滷:2次