

112年10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
10月2日	一	義大利麵	紐奧良腿排	◎小豬青醬菇菇	馬鈴薯條	玉筍花椰	時蔬	巧達濃湯		期中考無晚餐						
		義大利麵	雞排	絞肉,杏鮑菇,時蔬	薯條	花椰菜,玉米筍		馬鈴薯,紅蘿蔔								
10月3日	二	白米飯	金喜豬排	豆腐雞丁	洋葱炒菇	塔香海茸	時蔬	檸檬愛玉	季節水果*1							
		白米	豬排	雞丁,豆腐,花椰菜	洋葱,金針菇,時蔬	海茸,九層塔		檸檬,愛玉	水果							
10月4日	三	薏仁飯	菲力雞排	馬鈴薯燉肉	味噌九片	鮮炒蒲瓜	時蔬	肉骨茶湯		白米飯	滷肉排	★砂鍋魚丁	綜合滷味	紅絲四季	時蔬	紅茶粉條
		白米,薏仁	雞排	馬鈴薯,肉角,時蔬	貢九片,白蘿蔔	蒲瓜,紅蘿蔔,木耳		肉骨茶,豚骨		白米	豬排	魚丁,大白菜,豆腐	海帶片,白蘿蔔	四季豆,紅蘿蔔		紅茶,粉條
10月5日	四	白米飯	里肌豬排	綠咖哩雞	螞蟻上樹	台式炒豆芽	時蔬	★味噌小魚湯		香蔥雞油飯	椒鹽雞排	醬爆肉柳	五彩玉米	金菇黃瓜	時蔬	蘿蔔湯
		白米	豬排	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	冬粉,時蔬	黃豆芽,時蔬,木耳絲		小魚乾,海帶芽		白米,紅蔥頭,雞油	雞排-炸	肉柳,時蔬	玉米,火腿丁,毛豆	金針菇,大黃瓜		白蘿蔔,豚骨
10月6日	五	麥片飯	韓式雞排	香菇瓜仔肉	筍香麵輪	脆炒高麗	時蔬	珍珠奶茶		無晚餐						
		麥片,白米	雞排	絞肉,香菇,花瓜	麵輪,筍茸	高麗菜,紅蘿蔔		奶茶,珍珠								
10月9日	一	國慶連假~														
10月10日	二															
10月11日	三	地瓜飯	古早味大排	★茄汁魚丁	薑絲麵腸	彩繪絲瓜	時蔬	榨菜肉絲湯		白米飯	菲力雞排	豆豉燒肉	鮮蔬寬絲煲	鐵板銀芽	時蔬	酸辣湯
		白米,地瓜	豬排	魚丁,番茄,馬鈴薯	麵腸,薑絲,九層塔	絲瓜,紅蘿蔔,木耳		榨菜,肉絲		白米	雞排	肉角,紅蘿蔔,冬瓜,豆豉	寬冬粉,大白菜	豆芽菜,時蔬		紅蘿蔔,木耳,豆腐
10月12日	四	白米飯	炸雞腿	三彩肉片	魚香凍豆腐	薑絲海帶根	時蔬	黃瓜豚骨湯		燕麥飯	BBQ里肌	日式蒲燒雞	香草洋芋	蔥爆豆干	時蔬	味噌菇菇湯
		白米	雞腿-炸	肉片,彩椒,四季豆	凍豆腐,絞肉,九層塔	海帶根,薑絲		黃瓜,豚骨		白米,燕麥	豬排	雞丁,玉米筍,時蔬	洋芋,洋葱,花椰菜	豆干,青蔥		味噌,金針菇,時蔬
10月13日	五	小米飯	蜜汁里肌	左宗棠雞	豆包四季	培根白菜	時蔬	冬瓜西谷米		無晚餐						
		白米,小米	豬排	雞丁,豆乾,彩椒	四季豆,豆皮	培根,白菜		西谷米,冬瓜磚								
10月16日	一	白米飯	普羅旺斯雞排	壽喜燒肉	堅果三色	什錦金菇	時蔬	仙草蜜		什錦炒麵	黃金里肌	杏片炒雞丁	黑椒薯塊	豆瓣筍茸	時蔬	★海味米粉湯
		白米	雞排-炸	肉片,洋葱,時蔬	堅果,小黃瓜,玉米粒	金針菇,海帶芽		仙草		油麵,時蔬	豬排	雞丁,杏片,時蔬	馬鈴薯,時蔬	筍茸,木耳		米粉,薑絲,蝦米,時蔬
10月17日	二	麥片飯	滷肉排	味噌燒雞	蜜汁豆干	★開陽絲瓜	時蔬	匈牙利蔬菜湯	地瓜薯條	白米飯	原味腿排	腐乳燒肉	洋葱炒菇	韭香銀芽	時蔬	摩摩喳喳
		白米,麥片	豬排	雞丁,豆薯,時蔬,味噌	豆干,白芝麻	絲瓜,蝦米,紅蘿蔔		高麗菜,馬鈴薯,時蔬	地瓜薯條	白米	雞排	肉角,大白菜,時蔬	洋葱,金針菇,時蔬	豆芽菜,韭菜		地瓜,QQ圓
10月18日	三	白米飯	韓式雞排	回鍋肉片	照燒甜不辣	雙色花椰	時蔬	五彩甜湯		胚芽飯	里肌豬排	★奶香魚丁	椒鹽百頁	海帶雙絲	時蔬	青木瓜豚骨湯
		白米	雞排	肉片,高麗菜,豆乾	甜不辣,白芝麻	白花椰,青花菜		五彩圓,洋葱仁		白米,胚芽米	豬排	魚丁,紅蘿蔔,馬鈴薯	百頁豆腐,米血糕,杏鮑菇	海帶絲,紅蘿蔔絲		青木瓜,豚骨
10月19日	四	糙米飯	日式豬排	香草雞丁	麻婆豆腐	蒜炒四季	時蔬	味噌雙芽湯		白米飯	無骨香雞排	蒜泥白肉	咖哩什錦	木耳扁蒲	時蔬	珍珠綠茶
		白米,糙米	豬排-炸	雞丁,花椰菜,時蔬	板豆腐,青豆仁,絞肉	四季豆,蒜粗		味噌,海帶芽,黃豆芽		白米	雞排-炸	肉片,小黃瓜,豆芽菜	花椰菜,玉米筍	扁蒲,木耳,紅蘿蔔		珍珠,綠茶
10月20日	五	白米飯	菲力雞排	肉燥滷蛋*1	關東煮	紅絲高麗	時蔬	洋芋豚骨湯		無晚餐						
		白米	雞排	白煮蛋,絞肉,豆乾丁	白蘿蔔,紅蘿蔔,米血糕	高麗菜,紅蘿蔔		馬鈴薯,豚骨								
10月23日	一	黑芝麻飯	海苔雞排	越式咖哩燉肉	◎花生海帶	彩蔬豆薯	時蔬	冬瓜山粉圓		白米飯	金喜豬排	蠔油雞丁	蒜香豆干	枸杞高麗	時蔬	味噌豆腐湯
		黑芝麻,白米	雞排-炸	肉角,地瓜,洋葱,紅蘿蔔	花生,海帶,麵輪	豆薯,毛豆,玉米		山粉圓,冬瓜磚		白米	豬排	雞丁,蠔油,時蔬	大蒜,豆干	高麗菜,枸杞		海帶芽,豆腐
10月24日	二	白米飯	醬燒里肌	安東燉雞	家常豆腐	雙脆小黃瓜	時蔬	肉羹清湯	季節水果*1	紫米飯	韓式雞排	麻油野菇肉片	醬燒麵腸	芝香四季豆	時蔬	銀耳紅棗湯
		白米	豬排	雞丁,寬粉,時蔬	板豆腐,木耳,時蔬	小黃瓜,白蘿蔔,紅蘿蔔		肉羹,香菇	水果	白米,紫米	雞排	肉片,杏鮑菇,金針菇	麵腸,紅蘿蔔	四季豆,白芝麻		銀耳,紅棗
10月25日	三	香蔥雞油飯	菲力雞排	薑燒肉片	椒鹽百頁	三色銀芽	時蔬	綠豆芋圓湯		白米飯	原味里肌	糖醋雞丁	海苔洋芋	碰皮白菜	時蔬	田園蔬菜湯
		白米,紅蔥頭,雞油	雞排	肉片,洋葱,時蔬	百頁豆腐,米血糕	黃豆芽,彩椒段,蔥段		芋圓,綠豆		白米	豬排	雞丁,小黃瓜,時蔬	洋芋,紅蘿蔔,海苔粉	白菜,碰皮		高麗菜,玉米,豚骨
10月26日	四	白米飯	沙茶里肌	★泰式檸檬魚	鮮蔬年糕	梅菜燜筍	時蔬	薑絲海芽湯		火腿蛋炒飯	椒鹽雞排	普羅旺斯燉肉	黃瓜黑輪	味噌蘿蔔	時蔬	西米露
		白米	豬排	魚丁,番茄,小黃瓜	年糕,大白菜,時蔬	筍茸,梅菜		薯絲,海帶芽,豚骨		白米,雞蛋,火腿	雞排-炸	肉角,馬鈴薯	大黃瓜,黑輪	白蘿蔔,時蔬		西谷米,椰奶,QQ圓
10月27日	五	義大利麵	紐奧良腿排	番茄肉醬	地瓜球*2	彩椒花椰	時蔬	南瓜濃湯		無晚餐						
		義大利麵	雞排	絞肉,番茄,青豆仁	地瓜球	花椰菜,彩椒		南瓜,時蔬								
10月30日	一	白米飯	里肌豬排	紅燒雞丁	塔香冬粉	西芹金針豆薯	時蔬	紅燒白蘿蔔湯		地瓜飯	原味雞排	蔥爆肉片	香蒜玉米	壽喜海帶絲	時蔬	絲瓜麵線湯
		白米	豬排	雞丁,蘿蔔,時蔬	冬粉,九層塔	豆薯,西芹,金針菇		白蘿蔔,豚骨		白米,地瓜	雞排-炸	肉片,洋葱,青蔥,時蔬	玉米,絞肉,蒜	海帶絲,干絲		絲瓜,麵線,枸杞
10月31日	二	燕麥飯	炸雞腿	蒜子燒肉	番茄豆腐	紅燒冬瓜	時蔬	檸檬紅茶	南瓜小饅頭*1	白米飯	滷肉排	椒鹽胸丁	南瓜燒肉末	麵筋白菜	時蔬	山藥豚骨湯
		白米,燕麥	雞腿-炸	肉角,大蒜,時蔬	豆腐,番茄	冬瓜,薑絲		紅茶,檸檬汁	南瓜小饅頭*1	白米	豬排	雞丁,四季豆	絞肉,南瓜,洋葱	麵筋泡,大白菜		山藥,馬鈴薯,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。

10月用餐次數:34次(午+晚)

過油:22次

炸:9次

滷:3次