

112年5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
5月1日	一	白米飯	椒鹽雞排	★南洋咖哩魚	芹香甜條	塔香海茸	時蔬	羅宋湯		黑芝麻飯	黃金里肌	壽喜雞丁	綜合滷味	百頁黃瓜	時蔬	摩摩喳喳
		白米	雞排-炸	魚丁, 洋蔥, 紅蘿蔔	甜不辣條, 西芹	海茸, 九層塔		蕃茄, 洋蔥, 時蔬		白米, 黑芝麻	豬排	雞丁, 洋蔥, 時蔬	米血, 豆干, 白蘿蔔	百頁, 大黃瓜		地瓜, 芋頭, QQ圓
5月2日	二	香蔥雞油飯	金喜豬排	豆腐雞丁	蜜汁豆乾	培根白菜	時蔬	山藥豚骨湯	季節水果*1	白米飯	韓式雞排	蒜泥白肉	黑椒薯塊	銀芽三色	時蔬	肉羹清湯
		白米, 紅蔥頭, 雞油	豬排	雞丁, 豆腐, 花椰菜	豆乾, 白芝麻	白菜, 培根, 時蔬		山藥, 豚骨, 枸杞	水果	白米	雞排	肉片, 小黃瓜, 豆芽菜	馬鈴薯, 時蔬	綠豆芽, 彩椒絲		肉羹, 香菇
5月3日	三	白米飯	菲力雞排	紅燒豬肉	薑絲麵腸	彩繪絲瓜	時蔬	五彩甜湯		肉燥乾麵	日式豬排	安東燉雞	家常豆腐	蒜香海根	時蔬	大頭菜豚骨湯
		白米	雞排	豬腳, 肉角, 白蘿蔔	麵腸, 薑絲, 九層塔	絲瓜, 紅蘿蔔, 木耳		五彩圓, 薑仁		油麵, 絞肉, 時蔬	豬排-炸	雞丁, 寬粉, 時蔬	板豆腐, 木耳, 時蔬	海帶根, 紅蘿蔔		大頭菜, 豚骨
5月4日	四	麥片飯	滷肉排	◎腰果雞丁	菇菇炒蛋	★蜆絲四季豆	時蔬	冬瓜豚骨湯		白米飯	原味腿排	黑胡椒豬柳	鮮蔬年糕	木耳扁蒲	時蔬	味噌蘿蔔湯
		白米, 麥片	豬排	雞丁, 腰果, 玉米筍	雞蛋, 杏鮑菇, 枸杞	四季豆, 蜆絲		冬瓜, 豚骨		白米	雞排-炸	豬肉, 洋蔥, 時蔬	年糕, 大白菜, 時蔬	扁蒲, 木耳, 紅蘿蔔		洋蔥, 蘿蔔
5月5日	五	白米飯	海苔雞排	香菇瓜仔肉	番茄玉米筍	脆炒高麗	時蔬	紅豆芋圓湯		無晚餐						
		白米	雞排-炸	絞肉, 香菇, 花瓜	玉米筍, 番茄, 木耳絲	高麗菜, 紅蘿蔔		芋圓, 紅豆								
5月8日	一	地瓜飯	韓式雞排	馬鈴薯燉肉	味噌丸片	鮮炒蒲瓜	時蔬	仙草蜜		白米飯	蒜味大排	左宗棠雞	螞蟻上樹	打拋四季	時蔬	海帶鮮菇湯
		白米, 地瓜	雞排	馬鈴薯, 肉角, 時蔬	貢丸片, 白蘿蔔	蒲瓜, 紅蘿蔔, 木耳		仙草蜜		白米	豬排	雞丁, 豆乾, 彩椒	冬粉, 時蔬	四季豆, 絞肉		海帶片, 香菇
5月9日	二	白米飯	里肌豬排	蔥油雞丁	◎沙茶百頁	碰皮白菜	時蔬	玉米豚骨湯	馬蹄條*1	薏仁飯	原味腿排	咖哩椰香豬	照燒甜不辣	彩蔬豆薯	時蔬	酸辣湯
		白米	豬排	雞丁, 花椰菜, 青蔥	百頁豆腐, 紅蘿蔔	白菜, 碰皮		玉米, 豚骨	馬蹄條	白米, 洋蔥仁	雞排-炸	肉角, 馬鈴薯, 時蔬	甜不辣, 白芝麻	豆薯, 毛豆, 紅蘿蔔		豆腐, 紅蘿蔔, 木耳
5月10日	三	糙米飯	無骨香雞排	壽喜燒肉	奶香洋芋	台式炒黃芽	時蔬	綠豆薏仁湯		白米飯	沙茶豬排	豆乳雞丁	南瓜豆腐	芝香海帶根	時蔬	黃瓜貢丸湯
		白米, 糙米	雞排-炸	肉片, 洋蔥, 時蔬	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 青豆仁	黃豆芽, 木耳絲, 時蔬		綠豆, 薑仁		白米	豬排	雞丁, 地瓜	豆腐, 南瓜	海帶根, 白芝麻		黃瓜, 貢丸
5月11日	四	白米飯	蜜汁里肌	紅燒雞丁	台式蒸蛋	豆豉燒冬瓜	時蔬	味噌海芽湯		高麗菜炒飯	菲力雞排	★椒麻魚丁	京醬干片	蒜炒高麗	時蔬	冬瓜西谷米
		白米	豬排	雞丁, 時蔬	雞蛋, 油蔥酥	冬瓜, 豆豉, 洋蔥		海帶芽, 洋蔥		白米, 高麗菜, 青蔥	雞排	魚丁, 玉米筍, 時蔬	豆干, 時蔬	高麗菜, 時蔬		西谷米, 冬瓜磚
5月12日	五	義大利麵	紐奧良腿排	番茄肉醬	炸雙薯	彩椒花椰	時蔬	玉米濃湯		無晚餐						
		義大利麵	雞排-炸	絞肉, 番茄, 青豆仁	地瓜薯條, 馬鈴薯條-炸	花椰菜, 彩椒		玉米, 馬鈴薯, 雞蛋								
5月15日	一	白米飯	普羅旺斯雞排	肉燥滷蛋*1	古早味麵疙瘩	★開陽絲瓜	時蔬	紅茶粉圓		期中考無晚餐						
		白米	雞排-炸	白煮蛋, 絞肉, 豆乾丁	麵疙瘩, 時蔬	絲瓜, 蝦米, 紅蘿蔔		紅茶, 粉圓								
5月16日	二	薏仁飯	岩燒里肌	★奶香魚丁	野菜油腐燒	脆炒白花	時蔬	香菇雞湯	季節水果*1							
		白米, 薏仁	豬排	魚丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	油豆腐, 筍乾, 紅蘿蔔	白花椰, 紅蘿蔔		香菇, 雞骨	水果							
5月17日	三	白米飯	炸雞腿	麻油野菇肉片	五彩玉米	韭香銀芽	時蔬	洋芋豚骨湯		地瓜飯	滷肉排	親子雞肉燒	辣炒年糕	鮮燴黃瓜	時蔬	★味噌小魚湯
		白米	雞腿-炸	肉片, 杏鮑菇, 時蔬	玉米, 火腿丁, 毛豆	豆芽菜, 韭菜		馬鈴薯, 豚骨		白米, 地瓜	豬排	雞丁, 雞蛋, 洋蔥	年糕, 大白菜	黃瓜, 紅蘿蔔		小魚乾, 海帶芽
5月18日	四	胚芽飯	金喜豬排	南洋咖哩雞	洋蔥黑輪	醬爆四季	時蔬	銀耳紅棗湯		白米飯	菲力雞排	蔭瓜蒸肉餅	金菇三絲	★魚板高麗	時蔬	薑絲海帶湯
		白米, 胚芽	豬排	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	洋蔥, 黑輪	四季豆, 紅蘿蔔		白木耳, 紅棗		白米	雞排	絞肉, 豆腐, 蔭瓜	金針菇, 木耳絲, 紅蘿蔔	高麗菜, 魚板絲		海帶絲, 薑絲
5月19日	五	國中教育會考佈置無午餐								無晚餐						
5月22日	一	義大利麵	紐奧良腿排	培根白醬菇菇	馬鈴薯條	★蜆絲花椰	時蔬	巧達濃湯		白米飯	黑胡椒大排	醬爆雞丁	綠咖哩豆腐煲	壽喜干絲	時蔬	蘿蔔豚骨湯
		義大利麵	雞排-炸	培根, 杏鮑菇, 青豆仁	薯條-炸	花椰菜, 蜆絲		馬鈴薯, 紅蘿蔔		白米	豬排	雞丁, 小黃瓜, 彩椒	板豆腐, 紅蘿蔔, 玉米筍	海帶絲, 干絲, 時蔬		白蘿蔔, 豚骨
5月23日	二	白米飯	金喜豬排	泰式椒麻雞	塔香冬粉	腐皮扁蒲	時蔬	檸檬紅茶	地瓜球*2	麥片飯	原味腿排	★砂鍋魚丁	脆炒洋芋	紅絲四季	時蔬	榨菜肉絲湯
		白米	豬排	雞丁, 彩椒, 香菜	冬粉, 九層塔	扁蒲, 腐皮, 紅蘿蔔		紅茶, 檸檬汁	地瓜球*2	白米, 麥片	雞排-炸	魚丁, 大白菜, 豆腐	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 青蔥	四季豆, 紅蘿蔔		榨菜, 肉絲
5月24日	三	糙米飯	菲力雞排	蒜子燒肉	糖醋油腐	脆炒如意芽	時蔬	匈牙利蔬菜湯		白米飯	BBQ里肌	日式蒲燒雞	關東煮	三杯杏鮑菇	時蔬	珍珠奶茶
		白米, 糙米	雞排	肉角, 大蒜, 時蔬	油豆腐, 彩椒	綠豆芽, 海帶絲, 紅蘿蔔		高麗菜, 馬鈴薯, 時蔬		白米	豬排	雞丁, 玉米筍, 時蔬	黑輪, 白蘿蔔, 玉米	杏鮑菇, 豆乾		奶茶, 珍珠
5月25日	四	白米飯	里肌豬排	香草雞丁	蔥花菜脯炒蛋	芋香白菜	時蔬	冬瓜山粉圓		香蔥雞油飯	義式雞排	京醬肉柳	◎紅燒麵輪	枸杞絲瓜	時蔬	★海味米粉湯
		白米	豬排	雞丁, 花椰菜, 時蔬	雞蛋, 青蔥, 菜脯	大白菜, 芋頭		山粉圓, 冬瓜磚		白米, 紅蔥頭, 雞油	雞排-炸	肉柳, 時蔬	麵輪, 海帶, 花生	絲瓜, 枸杞		米粉, 薑絲, 蝦米, 時蔬
5月26日	五	小米飯	韓式雞排	佛跳牆	韭香甜條	梅菜燜筍	時蔬	味噌菇菇湯		無晚餐						
		白米, 小米	雞排	肉角, 芋頭, 大白菜	甜不辣, 韭菜	筍茸, 梅菜		金針菇, 時蔬, 味噌								
5月29日	一	黑芝麻飯	原味雞排	泰式打拋豬	醬燒麵腸	芝香四季豆	時蔬	青木瓜豚骨湯		白米飯	咖哩豬排	宮保雞丁	野菜豆腐煲	麵筋白菜	時蔬	仙草蜜
		白米, 黑芝麻	雞排-炸	絞肉, 番茄, 九層塔	麵腸, 紅蘿蔔	四季豆, 芝麻		青木瓜, 豚骨		白米	豬排	雞丁, 小黃瓜, 彩椒	豆腐, 花椰菜, 南瓜	大白菜, 麵筋, 紅蘿蔔		仙草蜜
5月30日	二	白米飯	滷肉排	蠔油雞丁	魚香凍豆腐	香菇高麗	時蔬	紅豆Q圓湯	季節水果*1	紫米飯	菲力雞排	薑燒肉片	香酥蘿蔔糕	黃瓜黑輪	時蔬	四神湯
		白米	豬排	雞丁, 蠔油, 時蔬	凍豆腐, 絞肉, 九層塔	高麗菜, 乾香菇		紅豆, QQ圓	水果	白米, 紫米	雞排	肉片, 洋蔥, 時蔬	蘿蔔糕-炸	大黃瓜, 黑輪		洋蔥仁, 龍骨丁
5月31日	三	地瓜飯	炸雞腿	腐乳燒肉	◎沙茶玉米	柴魚蘿蔔	時蔬	金針湯		白米飯	里肌豬排	茄汁雞丁	起士薯塊	鐵板銀芽	時蔬	味噌豆腐湯
		白米, 地瓜	雞腿-炸	肉角, 大白菜, 時蔬	玉米, 時蔬	白蘿蔔, 時蔬		金針, 豚骨		白米	豬排	雞丁, 彩椒, 洋蔥	洋芋, 起士, 時蔬	豆芽菜, 時蔬		味噌, 豆腐, 海帶芽

◎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。

5月用餐次數:39次(午+晚)

過油:23次

炸:13次

滷:3次