

114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3日	一	白米飯	普羅旺斯雞排	油腐燒肉	泰式粉絲煲	梅菜燜筍	時蔬	★黃瓜魚丸湯		無晚餐							
		白米	雞排-炸	肉角、油豆腐、紅蘿蔔	冬粉、高麗菜、九層塔	筍茸、梅菜		苦瓜、魚丸、豚骨									
2月4日	二	小米飯	滷肉排	香菇瓜仔雞	起司南瓜炒蛋	枸杞高麗	時蔬	燒仙草	地瓜球*2								
		白米、小米	豬排	雞丁、香菇、蔴瓜、豆苗	雞蛋、南瓜、起司	高麗菜、枸杞		仙草汁、芋圓	地瓜球								
2月5日	三	義大利麵	義式雞排	◎小豬青醬菇菇	雞塊*2	雙色花椰	時蔬	玉米濃湯									
		義大利麵	雞排-炸	絞肉、杏鮑菇、時蔬	雞塊	花椰菜、紅蘿蔔		玉米、馬鈴薯									
2月6日	四	學校不供餐															
2月7日	五	燕麥飯	★蒲燒鯛魚	蒜子燒肉	金元寶	雙脆小黃瓜	時蔬	西米露		無晚餐							
		白米、燕麥	蒲燒鯛	肉角、大蒜、時蔬	水餃*2	小黃瓜、蘿蔔		西谷米、椰奶、QQ圓									
2月8日	六	白米飯	炸雞腿	★紅燒魚丁	家常豆腐	鐵板銀芽	時蔬	味噌菇菇湯									
		白米	雞腿-炸	魚丁、時蔬	板豆腐、木耳、時蔬	豆芽菜、時蔬		金針菇、海帶芽、豚骨									
2月10日	一	學校不供餐															
2月11日	二	白米飯	★酥炸海鮮排	京醬肉絲	日式蒸蛋	香菇高麗	時蔬	金針湯	季節水果*1	無晚餐							
		白米	海鮮排-炸	肉絲、筍絲、木耳	雞蛋、柴魚粉	高麗菜、香菇		金針、豚骨	水果								
2月12日	三	香蔥油雞飯	金喜豬排	日式蒲燒雞	麻婆豆腐	黃瓜魚丸	時蔬	紅豆湯圓									
		白米、紅蔥頭、豬油	豬排	雞丁、玉米筍、時蔬	豆腐、絞肉	大黃瓜、紅蘿蔔、魚丸		紅豆、湯圓									
2月13日	四	白米飯	無骨香雞排	醋溜肉片	香蒜玉米	乾燒冬瓜	時蔬	味噌海帶湯									
		白米	雞排-炸	肉片、金針菇	玉米、絞肉、蒜	冬瓜、時蔬		豆腐、海帶芽、豚骨									
2月14日	五	黑芝麻飯	黑胡椒大排	★味噌燒魚	照燒甜不辣	奶香白菜	時蔬	珍珠奶茶									
		白米、黑芝麻	豬排	魚丁、豆腐、時蔬	甜不辣、白芝麻	白菜、紅蘿蔔		奶茶、珍珠									
2月17日	一	白米飯	蜜汁雞腿	肉燥滷蛋*1	脆炒洋芋	豆包四季	時蔬	黑糖地瓜湯		無晚餐							
		白米	雞腿	白煮蛋*1、絞肉、豆干丁	馬鈴薯、紅蘿蔔、青菜	四季豆、豆皮		黑糖、地瓜									
2月18日	二	紅藜麥飯	日式豬排	杏片炒雞丁	三杯油豆腐	銀芽三絲	時蔬	四神湯	紅豆芝麻球*1								
		白米、紅藜麥	豬排	雞丁、時蔬	油豆腐、杏鮑菇、九層塔	綠豆芽、紅蘿蔔絲		洋葱仁、龍骨丁	紅豆芝麻球								
2月19日	三	義大利麵	原味腿排	蕃茄肉醬	馬鈴薯條	紅絲高麗	時蔬	味噌玉米湯									
		義大利麵	雞排-炸	絞肉、蕃茄	馬鈴薯條-炸	高麗菜、紅蘿蔔		海帶芽、玉米、豚骨									
2月20日	四	白米飯	里肌肉排	★五柳魚丁	蔥爆豆干	起司薯塊	時蔬	綠茶Q圓湯									
		白米	豬排	魚丁、彩椒、時蔬	豆子、蔥	洋芋、起司		綠茶、Q圓									
2月21日	五	胚芽飯	★蒲燒鯛魚	鹹水雞	椒鹽百頁	蒜香海根	時蔬	肉羹清湯									
		白米、胚芽	蒲燒鯛	雞丁、玉米筍、花椰菜、時蔬	百頁豆腐、四季豆、米血	海帶根、紅蘿蔔		肉羹、香菇、高麗菜									
2月24日	一	白米飯	韓式雞排	沙嗲肉片	玉米燴豆腐	芝香四季豆	時蔬	紅茶粉條		麥片飯	金喜豬排	親子雞肉燒	★小魚豆干	香辣筍茸	時蔬	山藥豚骨湯	
		白米	雞排	肉片、洋葱、馬鈴薯	玉米、豆腐	四季豆、白芝麻		紅茶、粉條		白米、麥片	豬排	雞丁、雞蛋、洋葱	豆干、小魚乾	筍茸、筍干、木耳		山藥、豚骨	
2月25日	二	小米飯	蜜汁里肌	腐乳雞丁	蔥花菜脯炒蛋	壽喜干絲	時蔬	味噌九片湯	季節水果*1	香蔥油雞飯	菲力雞排	★茄汁魚丁	韭香黑輪	脆炒白花	時蔬	香菇雞湯	
		白米、小米	豬排	雞丁、大白菜、時蔬	雞蛋、香菇、菜脯	干絲、海帶絲		海帶芽、貢丸、豚骨	水果	白米、紅蔥頭、豬油	雞排	魚丁、豆腐、蕃茄	韭菜、黑輪	白花椰、時蔬		香菇、雞骨	
2月26日	三	白米飯	紐澳良腿排	椰汁咖哩肉片	◎紅燒麵輪	金菇三絲	時蔬	五彩甜湯		糙米飯	起司豬排	麻油米糕雞	綜合滷味	培根炒豆芽	時蔬	大滷湯	
		白米	雞排-炸	肉片、馬鈴薯、紅蘿蔔	麵輪、海帶、花生	金針菇、紅蘿蔔、木耳絲、時蔬		五彩圓、薏仁		白米、糙米	豬排-炸	雞丁、米血、時蔬	海帶片、白蘿蔔、油豆腐	培根、綠豆芽		木耳、時蔬	
2月27日	四	紫米飯	★蒲燒鯛魚	蔥油雞丁	螞蟻上樹	味噌蘿蔔	時蔬	酸辣湯		白米飯	義式雞排	回鍋肉片	蕃茄玉米筍	★白菜滷	時蔬	銀耳紅棗湯	
		白米、紫米	蒲燒鯛	雞丁、青菜	冬粉、時蔬、絞肉	白蘿蔔、時蔬		豆腐、金針菇、紅蘿蔔		白米	雞排-炸	肉片、高麗菜、豆干	蕃茄、玉米筍	大白菜、蝦米		銀耳、紅棗	
2月28日	五	228不供餐															

◎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：22次(午+晚)

過油:12次

炸:9次

滷:1次