

112年12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
12月4日	一	校慶補假無供餐														
12月5日	二	白米飯	里肌肉排	★奶香魚丁	薑絲麵腸	蘿蔔佃煮	時蔬	西米露	季節水果*1	咖哩炒麵	韓式雞排	油腐燒肉	田園麵疙瘩	韭香銀芽	時蔬	山藥豚骨湯
		白米	豬排	魚丁, 紅蘿蔔, 馬鈴薯	麵腸, 薑絲, 九層塔	蘿蔔, 玉米, 紅蘿蔔		西谷米, 椰奶, QQ圓	水果	油麵, 時蔬	雞排	肉角, 油豆腐, 紅蘿蔔	麵疙瘩, 洋蔥, 時蔬	豆芽菜, 時蔬		山藥, 豚骨
12月6日	三	小米飯	菲力雞排	薑燒肉片	野菜豆腐煲	培根白菜	時蔬	★黃瓜魚丸湯		白米飯	日式豬排	栗子燒雞	照燒甜不辣	★開陽絲瓜	時蔬	味噌結頭菜湯
		白米, 小米	雞排	肉片, 薑, 洋蔥	豆腐, 花椰菜, 南瓜	白菜, 培根, 時蔬		黃瓜, 魚丸, 豚骨		白米	豬排-炸	雞丁, 栗子, 時蔬	甜不辣, 白芝麻	絲瓜, 蝦米, 紅蘿蔔		結頭菜, 味噌, 海帶芽
12月7日	四	白米飯	黑胡椒大排	紅燒雞丁	翡翠炒蛋	金菇什錦	時蔬	肉羹清湯		黑芝麻飯	匈牙利腿排	蒜泥白肉	塔香冬粉	壽喜干絲	時蔬	紫米紅豆湯
		白米	豬排	雞丁, 馬鈴薯, 時蔬	雞蛋, 青江菜	金針菇, 紅蘿蔔, 木耳		肉羹, 香菇		白米, 黑芝麻	雞排	肉片, 小黃瓜, 豆芽菜	冬粉, 九層塔	海帶絲, 干絲		紫米, 紅豆
12月8日	五	糙米飯	義式雞排	豆豉燒肉	◎沙茶百頁	木耳蒲瓜	時蔬	四神湯		無晚餐						
		白米, 糙米	雞排-炸	肉角, 紅蘿蔔, 冬瓜, 豆豉	百頁豆腐, 紅蘿蔔片	蒲瓜, 木耳		洋蔥仁, 龍骨丁								
12月11日	一	地瓜飯	原味腿排	咖哩椰香豬	三杯油豆腐	台式炒黃芽	時蔬	★味噌小魚湯		白米飯	黃金里肌	杏片炒雞丁	香蒜玉米	★白菜滷	時蔬	燒仙草
		白米, 地瓜	雞排	肉角, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	油豆腐, 杏鮑菇, 九層塔	黃豆芽, 木耳絲, 時蔬		小魚乾, 海帶芽		白米	豬排	雞丁, 杏片, 時蔬	玉米, 絞肉, 蒜	大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 蝦米		仙草汁, 芋圓
12月12日	二	白米飯	蜜汁里肌	麻油米糕雞	脆炒洋芋	乾煸四季	時蔬	金針湯	地瓜球*2	薑黃飯	菲力雞排	★泰式檸檬魚	◎地瓜年糕	鮮燴黃瓜	時蔬	香菇雞湯
		白米	豬排	雞丁, 米血, 高麗菜	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 青蔥	四季豆, 絞肉		金針, 豚骨	地瓜球	白米, 薑黃粉	雞排	魚丁, 蕃茄, 小黃瓜, 豆腐	地瓜, 年糕-炸	黃瓜, 紅蘿蔔		香菇, 雞骨
12月13日	三	義大利麵	韓式雞排	番茄肉醬	地瓜薯條	★魚板花椰	時蔬	巧達濃湯		白米飯	滷肉排	豆腐雞丁	南瓜燒肉末	腐皮高麗菜	時蔬	冬瓜丸片湯
		義大利麵	雞排	絞肉, 番茄, 青豆仁	地瓜薯條-炸	花椰菜, 魚板		馬鈴薯, 紅蘿蔔		白米	豬排	雞丁, 豆腐, 花椰菜	南瓜, 絞肉	高麗菜, 豆腐皮		冬瓜, 貢丸, 豚骨
12月14日	四	白米飯	鐵路里肌	壽喜雞肉燒	香菇蒸蛋	蒜香海根	時蔬	羅宋湯		香蔥雞油飯	普羅旺斯雞排	韓式蜜汁燒肉	京醬干片	西芹金菇豆薯	時蔬	洋芋豚骨湯
		白米	豬排	雞丁, 洋蔥, 時蔬	雞蛋, 香菇	海帶根, 紅蘿蔔		蕃茄, 蘿蔔, 時蔬		白米, 紅蔥頭, 雞油	雞排-炸	肉片, 高麗菜, 青蔥	豆干, 時蔬	豆薯, 西芹, 金針菇		馬鈴薯, 豚骨
12月15日	五	燕麥飯	炸雞腿	京醬肉柳	◎堅果三色	枸杞絲瓜	時蔬	綠茶珍珠		無晚餐						
		白米, 燕麥	雞腿-炸	肉柳, 時蔬	玉米, 腰果	絲瓜, 枸杞		綠茶, 珍珠								
12月18日	一	白米飯	菲力雞排	香菇瓜仔肉	鮮蔬年糕	芹香海帶	時蔬	青木瓜豚骨湯		炒米粉	BBQ里肌	三杯雞	起司南瓜炒蛋	黑椒豆薯	時蔬	味噌豆腐湯
		白米	雞排	絞肉, 香菇, 花瓜	年糕, 大白菜, 時蔬	海帶, 西芹		青木瓜, 豚骨		米粉, 時蔬	豬排	雞丁, 米血糕, 杏鮑菇, 九層塔	雞蛋, 南瓜, 起司	豆薯, 毛豆, 紅蘿蔔		海帶芽, 豆腐
12月19日	二	薏仁飯	滷肉排	◎沙嗲炒雞	★小魚豆乾	豆包四季	時蔬	肉骨茶湯	季節水果*1	白米飯	無骨香雞排	椒鹽肉柳	番茄玉米筍	脆炒白花	時蔬	綠豆Q圓湯
		白米, 薏仁	豬排	雞丁, 青江菜, 時蔬	豆乾, 小魚乾	四季豆, 豆皮		高麗菜, 肉骨茶包, 龍骨丁	水果	白米	雞排-炸	肉柳, 四季豆-炸	番茄, 玉米筍	白花椰, 紅蘿蔔		綠豆, QQ圓
12月20日	三	白米飯	紐奧良腿排	★沙茶魚丁	糖醋甜條	脆炒如意芽	時蔬	山藥豚骨湯		麥片飯	里肌豬排	左宗棠雞	咖哩什錦	金菇三絲	時蔬	田園蔬菜湯
		白米	雞排	魚丁, 大白菜, 豆腐	甜不辣, 小黃瓜, 白芝麻	綠豆芽, 海帶芽, 紅蘿蔔		山藥, 豚骨		白米, 麥片	豬排	雞丁, 豆干, 時蔬	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥	金針菇, 紅蘿蔔, 木耳絲, 時蔬		高麗菜, 玉米, 豚骨
12月21日	四	黑芝麻飯	蜜汁里肌	肉燥滷蛋*1	塔香粉絲	黃瓜黑輪	時蔬	薑絲海芽湯		白米飯	韓式雞排	薑母鴨	起士薯塊	香辣筍茸	時蔬	四神湯
		白米, 黑芝麻	豬排	白煮蛋, 絞肉, 豆乾丁	冬粉, 絞肉, 時蔬, 九層塔	大黃瓜, 黑輪		薑絲, 海芽, 豚骨		白米	雞排	鴨肉塊, 高麗菜	洋芋, 起士, 時蔬	筍茸, 筍干, 木耳		洋蔥仁, 龍骨丁
12月22日	五	白米飯	海苔雞排	黑胡椒豬柳	味噌丸片	★蟬絲高麗	時蔬	紅豆湯圓		無晚餐						
		白米	雞排-炸	豬肉, 洋蔥, 時蔬	貢丸片, 白蘿蔔	高麗菜, 蟬絲		紅豆, 湯圓								
12月25日	一	義大利麵	紐奧良腿排	香濃白醬海鮮	馬鈴薯條	雙色花椰	時蔬	玉米濃湯		白米飯	滷肉排	糖醋雞丁	家常豆腐	鐵板銀芽	時蔬	枸杞蘿蔔湯
		義大利麵	雞排	海鮮, 杏鮑菇, 洋蔥	馬鈴薯條-炸	花椰菜, 紅蘿蔔絲		玉米, 馬鈴薯		白米	豬排	雞丁, 小黃瓜, 時蔬	板豆腐, 木耳, 時蔬	豆芽菜, 時蔬		蘿蔔, 枸杞, 豚骨
12月26日	二	白米飯	金喜豬排	味噌燒雞	魚香凍豆腐	豆豉燒冬瓜	時蔬	榨菜肉絲湯	雞蛋小饅頭*1	地瓜飯	義式雞排	蔭瓜蒸肉餅	泰式粉絲煲	◎小瓜乾丁	時蔬	銀耳紅棗湯
		白米	豬排	雞丁, 時蔬, 味噌	凍豆腐, 絞肉, 九層塔	冬瓜, 豆豉		榨菜, 肉絲, 豚骨	雞蛋小饅頭	白米, 地瓜	雞排-炸	豬肉, 香菇, 碎瓜	冬粉, 高麗菜, 九層塔	小黃瓜, 豆乾丁, 花生		銀耳, 紅棗
12月27日	三	胚芽飯	菲力雞排	越式咖哩燉肉	醬燒麵腸	彩蔬豆薯	時蔬	絲瓜麵線湯		肉絲炒飯	沙茶里肌	★椒麻魚丁	韭香甜條	★鮮炒蒲瓜	時蔬	酸辣湯
		白米, 黑芝麻	雞排	肉角, 地瓜, 洋蔥, 紅蘿蔔	麵腸, 紅蘿蔔	豆薯, 毛豆, 玉米		絲瓜, 麵線, 枸杞		白米, 肉絲, 洋蔥	豬排	魚丁, 時蔬	甜不辣, 韭菜	蒲瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 蝦米		豆腐, 紅蘿蔔, 木耳
12月28日	四	白米飯	黃金里肌	番茄燉雞	菇菇炒蛋	什錦白菜	時蔬	味噌雙芽湯		白米飯	韓式雞排	梅干扣肉	◎花生海帶	紅絲四季	時蔬	黃瓜豚骨湯
		白米	豬排	雞丁, 番茄, 馬鈴薯	雞蛋, 金針菇, 杏鮑菇, 枸杞	大白菜, 時蔬		味噌, 黃豆芽, 海帶芽		白米	雞排	肉角, 豆干, 筍乾, 梅菜	海帶片, 花生, 麵輪	四季豆, 紅蘿蔔		大黃瓜, 豚骨
12月29日	五	香蔥雞油飯	炸雞腿	孜然炒肉片	西芹黑輪	塔香海茸	時蔬	冬瓜山粉圓		無晚餐						
		白米, 紅蔥頭, 雞油	雞腿-炸	肉片, 高麗菜, 四季豆	黑輪片, 西芹	海茸, 九層塔		冬瓜磚, 山粉圓								

◎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。

12月用餐次數：34次(午+晚)

過油:23次

炸:8次

滷:3次