

113年6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	
6月3日	一	白米飯	義式雞排	蔴瓜蒸肉餅	蜜汁豆干	★白菜滷	時蔬	紅茶珍珠		地瓜飯	日式豬排	玉米雞丁	家常豆腐	清炒黃瓜	時蔬	山藥豚骨湯	
		白米飯	雞排-炸	豬肉,香菇,碎瓜	豆干,白芝麻	大白菜,蝦米		紅茶,珍珠		白米,地瓜	豬排-炸	雞丁,玉米	板豆腐,木耳,時蔬	大黃瓜,紅蘿蔔		山藥,馬鈴薯,豚骨	
6月4日	二	香蔥雞油飯	古早味大排	蔥油雞丁	三杯油腐	乾燒冬瓜	時蔬	四神湯	季節水果*1	白米飯	菲力雞排	打拋豬肉	芝香海帶根	三杯麵腸	時蔬	味噌蔬菜湯	
		白米,紅蔥頭,雞油	豬排	雞丁,花椰菜,青蔥	油豆腐,九層塔	冬瓜,時蔬		薏仁,龍骨	水果	白米飯	雞排	絞肉,香菇,九層塔	海帶根,白芝麻	麵腸,九層塔		高麗菜,豚骨,海帶芽	
6月5日	三	義大利麵	原味腿排	◎★羅勒青醬海鮮	馬鈴薯條	雙色花椰	時蔬	玉米濃湯		肉絲炒飯	滷肉排	★豆豉燒魚	麻香米血糕	麵筋白菜	時蔬	仙草蜜	
		義大利麵	雞排	海鮮,杏鮑菇,時蔬	薯條-炸	花椰菜,紅蘿蔔絲		玉米,馬鈴薯,雞蛋		白米,肉絲	豬排	魚丁,豆腐,豆豉	米血糕,高麗菜	大白菜,麵筋		仙草	
6月6日	四	白米飯	里肌豬排	宮保雞丁	綜合滷味	脆炒高麗	時蔬	金針湯	畢業典禮無晚餐								
		白米飯	豬排	雞丁,時蔬	海帶片,白蘿蔔,油豆腐	高麗菜,大蒜		金針,豚骨									
6月7日	五	小米飯	無骨香雞排	梅干扣肉	蔥花菜脯炒蛋	★柴魚蘿蔔	時蔬	檸檬愛玉									
		白米,小米	雞排-炸	肉角,梅干菜	雞蛋,青蔥,菜脯	白蘿蔔,時蔬		檸檬,愛玉									
6月10日	一	端午節連假無供餐															
6月11日	二	白米飯	★蒲燒鯛魚	馬鈴薯燉肉	彩蔬豆薯	芝香四季豆	時蔬	香菇雞湯	紅豆芝麻球*1	白米飯	義式雞排	壽喜燒肉	豆豉燒豆腐	枸杞絲瓜	時蔬	銀耳紅棗湯	
		白米飯	蒲燒魚	馬鈴薯,肉角,時蔬	豆薯,毛豆	四季豆,芝麻		香菇,雞骨	紅豆芝麻球	白米飯	雞排-炸	肉片,洋蔥,時蔬	豆豉,冬瓜,豆腐	絲瓜,枸杞		銀耳,紅棗	
6月12日	三	紫米飯	炸雞腿	蔥爆肉片	照燒甜不辣	蒜炒高麗	時蔬	味噌雙芽湯		五穀飯	古早味大排	蠔油雞丁	台式蒸蛋	梅菜燜筍	時蔬	★黃瓜魚丸湯	
		白米,紫米	雞腿-炸	肉片,青蔥,時蔬	甜不辣,白芝麻	高麗菜,大蒜		味噌,海帶芽,黃豆芽,豚骨		白米,五穀米	豬排	雞丁,時蔬	雞蛋,油蔥酥	筍茸,梅菜		黃瓜,魚丸,豚骨	
6月13日	四	香蔥雞油飯	紐奧良腿排	★奶香魚丁	鐵板豆腐	銀芽三色	時蔬	榨菜肉絲湯		什錦炒麵	海苔雞排	蒜子燒肉	味噌丸片	什錦白菜	時蔬	冬瓜山粉圓	
		白米,紅蔥頭,雞油	雞排	魚丁,蘿蔔,馬鈴薯	豆腐,青豆仁	綠豆芽,彩椒絲		榨菜,肉絲,豚骨		油麵,時蔬	雞排-炸	肉角,時蔬	貢丸片,白蘿蔔	大白菜,時蔬		山粉圓,冬瓜磚	
6月14日	五	白米飯	黃金里肌	肉燥滷蛋*1	螞蟻上樹	川耳黃瓜	時蔬	珍珠奶茶	無晚餐								
		白米飯	豬排	白煮蛋,絞肉,豆干丁	冬粉,時蔬	大黃瓜,木耳		奶茶,珍珠									
6月17日	一	黑芝麻飯	菲力雞排	回鍋肉片	★雙脆魚丸	◎花生海帶	時蔬	檸檬紅茶		白米飯	里肌豬排	味噌燒雞	◎堅果三色	木耳扁蒲	時蔬	枸杞蘿蔔湯	
		白米,芝麻	雞排	肉片,高麗菜,豆干	魚丸,小黃瓜,紅蘿蔔	花生,海帶,麵筋		紅茶,檸檬汁		白米飯	豬排	雞丁,時蔬,味噌	玉米,堅果,玉米粒	扁蒲,木耳絲		蘿蔔,枸杞,豚骨	
6月18日	二	白米飯	滷肉排	親子雞肉燒	什錦金菇	★開陽絲瓜	時蔬	番茄蔬菜湯	季節水果*1	燕麥飯	紐奧良腿排	香菇瓜仔肉	野菜豆腐煲	彩蔬馬鈴薯	時蔬	肉羹清湯	
		白米飯	豬排	雞丁,洋蔥,雞蛋	金針菇,海帶芽	絲瓜,蝦米		番茄,洋蔥,豚骨	水果	白米,燕麥	雞排	絞肉,香菇,花瓜	豆腐,花椰菜,南瓜	馬鈴薯,毛豆,玉米		肉羹,香菇	
6月19日	三	義大利麵	原味腿排	培根白醬菇菇	雞塊*2	彩椒花椰	時蔬	南瓜濃湯		白米飯	黃金里肌	三杯雞	地瓜年糕	奶香白菜	時蔬	味噌海帶湯	
		義大利麵	雞排	培根,杏鮑菇,青豆仁	雞塊	花椰菜,彩椒		南瓜,時蔬		白米飯	豬排	雞丁,米血糕,杏鮑菇,九層塔	地瓜,年糕	白菜,紅蘿蔔		海帶,豆腐,豚骨	
6月20日	四	薏仁飯	金喜豬排	蘑菇起司雞	麻婆豆腐	雙脆小黃瓜	時蔬	肉骨茶湯		香蔥雞油飯	無骨香雞排	★椒麻魚丁	炸雙薯	紅燒冬瓜	時蔬	西米露	
		白米,薏仁	豬排	雞丁,蘑菇,時蔬	豆腐,絞肉	小黃瓜,蘿蔔		高麗菜,肉骨茶包,龍骨丁		白米,紅蔥頭,雞油	雞排-炸	魚丁,時蔬	馬鈴薯條,地瓜薯條	冬瓜,薑絲		西谷米,椰奶,QQ圓	
6月21日	五	白米飯	海苔雞排	蠔油豬柳	塔香蒸蛋	三杯杏鮑菇	時蔬	五彩甜湯	無晚餐								
		白米飯	雞排-炸	肉柳,洋蔥,時蔬	雞蛋,九層塔	杏鮑菇,豆干		五彩圓,洋蔥仁									
6月24日	一	薑黃飯	義式雞排	油腐燒肉	筍香海根	枸杞高麗	時蔬	薑絲海芽湯	無晚餐								
		白米,薑黃粉	雞排-炸	肉角,油豆腐,紅蘿蔔	海帶根,乾筍	高麗菜,枸杞		薑絲,海芽,豚骨									
6月25日	二	白米飯	蜜汁里肌	豆腐雞丁	起士薯塊	香辣筍茸	時蔬	紅豆Q圓湯	鮮奶小饅頭*1								
		白米飯	豬排	雞丁,豆腐,花椰菜	洋芋,起士,時蔬	筍茸,木耳		紅豆,QQ圓	鮮奶小饅頭								
6月26日	三	香蔥雞油飯	炸雞腿	★紅燒魚丁	豆包四季	脆炒如意芽	時蔬	味噌蘿蔔湯									
		白米,紅蔥頭,雞油	雞腿-炸	魚丁,蘿蔔,洋蔥	四季豆,豆皮	綠豆芽,海帶絲		味噌,蘿蔔,豚骨,海帶芽									
6月27日	四	白米飯	BBQ里肌	泰式椒麻雞	紅蘿蔔炒蛋	豆豉燒冬瓜	時蔬	綠茶珍珠	結業式無供餐								
		白米飯	豬排	雞丁,彩椒,時蔬	雞蛋,紅蘿蔔	冬瓜,豆豉,洋蔥		綠茶,珍珠									
6月28日	五																

◎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。

6月用餐次數:28次(午+晚)

過油:16次

炸:10次

滷:2次