

115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1日	一	白米飯 <small>白米</small>	義式雞排 <small>雞排-炸</small>	麻婆蒸肉餅 <small>豬肉,豆腐</small>	彩蔬豆薯 <small>豆薯,毛豆</small>	★白菜滷 <small>大白菜,蝦米</small>	蚵白菜	紅茶粉條 <small>紅茶,粉條</small>		小米飯 <small>白米,小米</small>	滷肉排 <small>豬排</small>	親子雞肉燒 <small>雞丁,洋蔥,雞蛋</small>	野菜豆腐煲 <small>豆腐,花椰菜,南瓜</small>	★開陽絲瓜 <small>絲瓜,蝦米</small>	時蔬	山藥豚骨湯 <small>山藥,馬鈴薯,豚骨</small>
6月2日	二	麥片飯 <small>白米,麥片</small>	古早味大排 <small>豬排</small>	莎莎醬雞丁 <small>雞肉,蕃茄,九層塔</small>	蜜汁豆干 <small>豆子,白芝麻</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜,大蒜</small>	小葉薺菜	四神湯 <small>薏仁,雞骨</small>	季節水果*1 <small>水果</small>	白米飯 <small>白米</small>	菲力雞排 <small>雞排</small>	黑胡椒肉柳 <small>肉柳,黑胡椒,時蔬</small>	味噌丸片 <small>貢丸片,白蘿蔔</small>	菇菇四季 <small>四季豆,菇類</small>	時蔬	味噌蔬菜湯 <small>高麗菜,豚骨,海带芽</small>
6月3日	三	白米飯 <small>白米</small>	原味腿排 <small>雞排</small>	咖喱肉片 <small>肉片,馬鈴薯,紅蘿蔔</small>	家常寬粉煲 <small>寬粉,時蔬</small>	洋蔥炒菇 <small>菇類,洋蔥</small>	油菜	玉米濃湯 <small>玉米,馬鈴薯,雞骨</small>		香蔥雞油飯 <small>白米,紅蔥頭,雞油</small>	BBQ里肌 <small>豬排</small>	蘑菇起司雞 <small>雞丁,蘑菇,時蔬</small>	◎堅果三色 <small>堅果,毛豆,玉米</small>	雙色花椰 <small>花椰菜,紅蘿蔔絲</small>	時蔬	仙草蜜 <small>仙草</small>
6月4日	四	紫米飯 <small>白米,紫米</small>	里肌豬排 <small>豬排</small>	宮保雞丁 <small>雞丁,時蔬</small>	◎★沙茶海草 <small>海草,沙茶</small>	銀芽三色 <small>綠豆芽,彩椒絲</small>	薺菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄,洋蔥,雞骨</small>	畢業典禮無晚餐							
6月5日	五	白米飯 <small>白米</small>	★酥炸魚排 <small>魚排-炸</small>	梅干控肉 <small>肉片,梅干,時蔬</small>	蔥花菜脯炒蛋 <small>雞蛋,香蔥,菜脯</small>	★柴魚蘿蔔 <small>白蘿蔔,時蔬</small>	青江白菜	檸檬愛玉 <small>檸檬,愛玉</small>	無晚餐							
6月8日	一	地瓜飯 <small>白米,地瓜</small>	菲力雞排 <small>雞排</small>	回鍋肉片 <small>肉片,高麗菜,豆干</small>	酸白菜年糕 <small>年糕,醃白菜,時蔬</small>	毛豆筍片 <small>毛豆,竹筍,時蔬</small>	青菜	香菇雞湯 <small>香菇,雞骨</small>		白米飯 <small>白米</small>	里肌豬排 <small>豬排</small>	味噌燒雞 <small>雞丁,時蔬,味噌</small>	綜合滷味 <small>貢干,海带,時蔬</small>	黑胡椒豆芽 <small>綠豆芽,里肌</small>	時蔬	銀耳紅棗湯 <small>銀耳,紅棗</small>
6月9日	二	白米飯 <small>白米</small>	黑胡椒大排 <small>豬排</small>	蔥油雞丁 <small>雞丁,花椰菜,蔥花</small>	家常豆腐 <small>板豆腐,木耳,時蔬</small>	什錦金菇 <small>金針菇,海带芽</small>	青江白菜	味噌雙芽湯 <small>味噌,海带芽,菜豆,豚骨</small>	鮮奶小饅頭*1 <small>鮮奶小饅頭</small>	什錦炒麵 <small>油麵,時蔬</small>	紐奧良腿排 <small>雞排</small>	壽喜燒肉 <small>肉片,洋蔥,時蔬</small>	照燒甜不辣 <small>甜不辣,白芝麻</small>	枸杞高麗 <small>高麗菜,枸杞</small>	時蔬	★黃瓜魚丸湯 <small>黃瓜,魚丸,豚骨</small>
6月10日	三	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	卡拉雞排 <small>雞排-炸</small>	打拋豬肉 <small>絞肉,蕃茄,九層塔</small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋,柴魚</small>	樹子地瓜葉 <small>地瓜葉,破布子</small>	土白菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜,肉絲,豚骨</small>		白米飯 <small>白米</small>	★蒲燒鯛魚 <small>蒲燒鯛魚</small>	蠔油雞丁 <small>雞丁,時蔬</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉,時蔬</small>	培根白菜 <small>白菜,培根</small>	時蔬	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓,冬瓜,鹽</small>
6月11日	四	白米飯 <small>白米</small>	蜜汁里肌 <small>豬排</small>	孜然炒雞丁 <small>雞丁,孜然,時蔬</small>	關東煮 <small>蘿蔔,玉米</small>	豆豉燒冬瓜 <small>冬瓜,豆豉,洋蔥</small>	油江菜	竹筍湯 <small>有機,竹筍,雞骨</small>		麥片飯 <small>白米,麥片</small>	韓式雞排 <small>雞排</small>	蒜子燒肉 <small>肉片,時蔬</small>	芝香海带絲 <small>海带絲,白芝麻</small>	奶油杏鮑菇 <small>杏鮑菇,奶油</small>	時蔬	枸杞蘿蔔湯 <small>蘿蔔,枸杞,豚骨</small>
6月12日	五	義大利麵 <small>義大利麵</small>	原味腿排 <small>雞排</small>	蕃茄肉醬 <small>絞肉,蕃茄</small>	馬鈴薯條 <small>薯條-炸</small>	茼蒿花椰 <small>花椰菜,蒜苗</small>	蚵白菜	珍珠奶茶 <small>奶茶,珍珠</small>	無晚餐							
6月15日	一	白米飯 <small>白米</small>	義式雞排 <small>雞排-炸</small>	蔥爆肉片 <small>肉片,青蔥,時蔬</small>	芹香海带 <small>海带,芹菜</small>	麵筋白菜 <small>白菜,麵筋</small>	土白菜	洛神奇亞子 <small>洛神花,檸檬汁,奇亞子</small>		香菇肉絲炒飯 <small>白米,肉絲,香菇</small>	古早味大排 <small>豬排</small>	◎沙嗲炒雞 <small>雞丁,時蔬</small>	菇菇炒蛋 <small>菇類,雞蛋</small>	鮮焗扁蒲 <small>扁蒲,時蔬</small>	時蔬	★紅麵線糊 <small>紅麵線,蝦米,木耳</small>
6月16日	二	香蔥雞油飯 <small>白米,紅蔥頭,雞油</small>	BBQ里肌 <small>豬排</small>	壽喜雞肉燒 <small>雞丁,雞骨,洋蔥,時蔬</small>	非香黑輪 <small>黑輪,韭菜</small>	川耳黃瓜 <small>大黃瓜,木耳</small>	青菜	金針湯 <small>金針,雞骨</small>	季節水果*1 <small>水果</small>	白米飯 <small>白米</small>	菲力雞排 <small>雞排</small>	越式咖哩燉肉 <small>肉片,地瓜,洋蔥</small>	蘿蔔滷油腐 <small>油豆腐,白蘿蔔</small>	梅菜燻筍 <small>筍,梅菜</small>	時蔬	肉羹清湯 <small>肉羹,香菇</small>
6月17日	三	白米飯 <small>白米</small>	炸雞腿 <small>雞腿-炸</small>	肉燥滷蛋*1 <small>白煮蛋,絞肉,豆干丁</small>	★雙脆魚丸 <small>魚丸,小黃瓜,紅蘿蔔</small>	脆炒如意芽 <small>綠豆芽,海带絲</small>	小葉薺菜	南瓜濃湯 <small>南瓜,時蔬</small>		藜麥飯 <small>白米,紅藜麥</small>	里肌豬排 <small>豬排</small>	韓式泡菜雞 <small>泡菜,雞丁</small>	麻香米血糕 <small>米血糕,高麗菜</small>	木耳花椰 <small>花椰菜,木耳</small>	時蔬	麥茶QQ <small>麥茶,QQ</small>
6月18日	四	薏仁飯 <small>白米,薏仁</small>	紅燒獅子頭*2 <small>獅子頭</small>	★奶香魚丁 <small>魚丁,蘿蔔,馬鈴薯</small>	茄汁麵疙瘩 <small>麵疙瘩,蕃茄,時蔬</small>	蒜炒高麗 <small>高麗菜,大蒜</small>	小松菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜,肉骨茶包,雞骨丁</small>		白米飯 <small>白米</small>	天使腿排 <small>雞排</small>	麻油野菇肉片 <small>肉片,杏鮑菇,時蔬</small>	彩蔬馬鈴薯 <small>馬鈴薯,毛豆,時蔬</small>	腐乳空心菜 <small>空心菜,豆腐乳</small>	時蔬	味噌海带湯 <small>海带,豆腐,豚骨</small>
6月19日	五	端午節無供餐														

✦ 異國美食週：香港周 ✦

6月22日	一	★ 煲仔飯 <small>白米,香腸</small>	蜜汁雞腿 <small>雞腿-蒸</small>	★ 避風塘魚丁 <small>魚丁,豆腐,蒜</small>	白干絲海带 <small>海带根,白豆子</small>	★ XO醬高麗菜 <small>高麗菜,XO醬</small>	小葉薺菜	★ 凍檸茶 <small>檸檬,紅茶</small>								
6月23日	二	胚芽飯 <small>白米,胚芽</small>	滷肉排 <small>豬排</small>	醬爆雞丁 <small>雞丁,蠔油,時蔬</small>	★ 港式咖哩魚蛋 <small>魚蛋,洋蔥,時蔬</small>	菇菇花椰 <small>花椰菜,菇類</small>	蚵白菜	味噌蘿蔔湯 <small>味噌,蘿蔔,雞骨,海带芽</small>	★ 珍珠丸子*1 <small>珍珠丸</small>							
6月24日	三	白米飯 <small>白米</small>	菲力雞排 <small>雞排</small>	★ 港式叉燒燉肉 <small>叉燒,肉片,時蔬</small>	★ 乾炒河粉 <small>河粉,時蔬,韭菜</small>	奶香白菜 <small>白菜,奶粉</small>	油菜	酸辣湯 <small>豆腐,竹筍,木耳</small>	無晚餐							
6月25日	四	五穀飯 <small>白米,五穀米</small>	起司豬排 <small>豬排-炸</small>	★ 豉油腿翅 <small>翅小翅,時蔬</small>	麻婆豆腐 <small>板豆腐,青豆仁,絞肉</small>	打拋四季豆 <small>四季豆,絞肉</small>	黑葉白菜	香菇豚骨湯 <small>有機,香菇,大骨</small>								
6月26日	五	白米飯 <small>白米</small>	★ 蒲燒鯛魚 <small>蒲燒鯛魚</small>	鐵板豬柳 <small>肉柳,洋蔥,時蔬</small>	★ 蘿蔔糕炒蛋 <small>蘿蔔糕,雞蛋</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜,薑絲</small>	青江白菜	★ 楊枝甘露 <small>芒果,柳汁,西米露</small>								
6月29日	一	義大利麵 <small>義大利麵</small>	紐奧良腿排 <small>雞排</small>	香濃白醬豬豬 <small>絞肉,奶粉</small>	地瓜球*2 <small>地瓜球-炸</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜,玉米筍</small>	蚵白菜	玉米濃湯 <small>玉米,馬鈴薯</small>	無晚餐							
6月30日	二	結業式無供餐														

◎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。

6月用餐次數：30次(午+晚)
過油：15次
炸：8次
滷：6次