

109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	五	胚芽飯	滷雞排	醃醬肉燥滷蛋	XO醬炒蘿蔔糕	熱炒干絲	時蔬	玉米雞茸湯		香蔥雞油飯	鐵路豬排	咖哩雞丁	蜜汁地瓜	香腸高麗菜	時蔬	蕃茄蛋花湯
		白米, 胚芽	雞排-油	絞肉, 豆干丁, 滷蛋-油	蘿蔔糕, 時蔬-炒	白干絲, 彩椒, 蔥-炒		玉米, 雞肉, 雞蛋		白米, 紅蔥頭, 雞油	豬排-燒	雞丁, 馬鈴薯-煮	地瓜-煮	香腸, 高麗菜-炒		雞蛋, 蕃茄
5月4日	一	燕麥飯	酥炸雞腿	雙菇肉柳	蕃茄炒蛋	脆炒洋芋	時蔬	冰仙草蜜		油飯	法式魚排	五香豬肉角	韭香甜條	塔香粉絲	時蔬	竹筍雞湯
		白米, 燕麥	雞腿-炸	肉絲, 菇, 時蔬-煮	雞蛋, 蕃茄-炒	馬鈴薯, 洋香菜-煮		仙草		白米, 糯米, 絞肉, 時蔬	魚排-炸	肉角, 白蘿蔔, 時蔬-油	韭菜, 甜不辣-炒	冬粉, 絞肉, 九層塔-煮		筍, 雞骨
5月5日	二	白米飯	蒲燒鯛魚	三杯雞	紅燒燴豆腐	彩繪高麗	時蔬	味噌貢丸湯	炸花枝排 蝦排	地瓜飯	御膳大排	蜂蜜檸檬雞丁	蔥爆豆干	鮮燴黃瓜	時蔬	紅茶珍珠
		白米	蒲燒鯛魚片	雞丁, 九層塔-煮	豆腐, 絞肉, 三色豆-煮	高麗菜-炒		貢丸, 時蔬	花枝排, 蝦排	白米, 地瓜	豬排-炸	雞丁, 西芹, 豆薯-炸	豆干, 蔥-炒	黃瓜, 紅蘿蔔-煮		粉圓, 紅茶
5月6日	三	地瓜飯	黑胡椒豬排	泰式椒麻雞	古早味蒸蛋	薑絲海草	時蔬	蘿蔔湯		白米飯	正點雞排	拿坡里 番茄燒魚	腰果玉米	韭菜銀芽	時蔬	田園蔬菜湯
足量供應水果		白米, 地瓜	豬排, 洋葱, 黑胡椒	雞丁, 紅椒, 香菜-炒	雞蛋, 紅蔥頭-蒸	海草, 薑絲-炒-煮		白蘿蔔, 時蔬		白米	雞排-炸	魚丁, 蕃茄-煮	玉米, 腰果-炒	綠豆芽, 韭菜-炒		豆芽菜, 玉米
5月7日	四	茄汁義大利麵	酥炸雞排	蕃茄肉醬	酥炸甘梅 地瓜條	彩椒花椰	時蔬	玉米濃湯		胚芽飯	酥炸豬排	沙茶羊肉	豉椒小魚豆干	豆皮白菜	時蔬	味噌豆腐湯
		義大利麵	雞排-炸	絞肉, 蕃茄, 青豆仁-煮	甘梅, 地瓜條-炸	花椰菜, 彩椒-煮		玉米, 馬鈴薯		胚芽, 白米	豬排-炸	羊肉片, 洋葱-炒	小魚, 豆干, 豆豉-炒	大白菜, 豆皮-炒		豆腐, 味噌
5月8日	五	大麥飯	鐵路豬排	泡菜年糕雞丁	咖哩什錦	高麗百匯	時蔬	冰檸檬愛玉		燕麥飯	蔥油雞排	蔥爆肉片	起士薯塊	麻婆蒸蛋	時蔬	小魚海帶湯
		白米, 大麥	豬排-燒	雞丁, 泡菜, 年糕-煮	馬鈴薯, 時蔬-煮	高麗菜-炒		愛玉, 檸檬		白米, 燕麥	雞排	肉片, 蔥-炒	洋芋, 起士, 香料-煮	雞蛋, 絞肉-蒸		海帶, 小魚乾
5月11日	一	小米飯	醬燒豬排	薑母鴨	香菇蒸蛋	海帶三絲	時蔬	肉骨茶湯		台式炒麵	脆皮雞腿	泰式酸甜肉片	綜合滷味	玉米三色	時蔬	冰綠豆湯
		白米, 小米	豬排	鴨肉塊, 高麗菜-煮	雞蛋, 香菇-蒸	海帶絲, 時蔬-炒		高麗菜, 香菇, 肉骨茶包		油麵, 時蔬-炒	雞腿-炸	肉片, 椒麻醬-炸	黑輪, 豆干, 白蘿蔔	玉米, 馬鈴薯, 青豆仁		綠豆
5月12日	二	地瓜飯	法式雞排	打拋豬肉	雙色花椰	宮保豆腐	時蔬	大滷湯	黑糖糕	胚芽飯	古早味豬排	磨菇起司雞	炒蘿蔔糕	蔥花菜脯炒蛋	時蔬	紅燒蘿蔔湯
		白米, 地瓜	雞排-炸	絞肉, 蕃茄-煮	青花菜, 白花菜-炒	豆腐, 豬肉, 時蔬-煮		麵疙瘩, 木耳, 紅蘿蔔	黑糖糕	白米, 胚芽	肉排-燒	雞丁, 鮮菇-煮	蘿蔔糕-炒	雞蛋, 菜脯, 蔥-炒		白蘿蔔, 大骨, 香菜
5月13日	三	油飯	沙嗲醬豬排	杏片地瓜雞	玉米炒蛋	小魚高麗	時蔬	冰珍珠奶茶		玉米飯	菲力雞排	薑汁燒肉片	白菜滷	韓式黃豆芽	時蔬	什錦蛋花湯
足量供應水果		白米, 糯米, 絞肉	和田大排-燴	雞肉, 地瓜, 杏仁片-煮	玉米, 雞蛋-炒	高麗菜, 小魚干-炒		紅茶, 粉圓		玉米, 白米	菲力雞排	豬肉, 金針菇, 洋葱	大白菜, 時蔬-煮	黃豆芽, 芹菜, 海帶芽		時蔬, 蛋
5月14日	四	白米飯	鹽酥魚排	沙茶羊肉	咖哩粉絲	綜合滷味	時蔬	味噌 昆布黃芽湯		白米飯	糖醋豬排	杏片炒雞丁	辣炒年糕	培根高麗菜	時蔬	肉羹清湯
		白米	魚排-炸	羊肉片, 洋葱-炒	冬粉, 洋葱, 蔬菜-炒	貢丸, 米血糕, 時蔬-油		味噌, 黃豆芽, 海帶		白米	豬排-燴	雞丁-炒	年糕, 黃豆芽-炒	高麗菜, 培根-炒		肉羹, 香菇
5月15日	五	中午放學不供餐														
5月18日	一	玉米飯	椒鹽雞排	木須肉絲	豉椒小魚豆干	咖哩鮮蔬	時蔬	味噌菇菇湯		小米飯	叉燒肉排	瓜仔肉燥	金菇三絲	蒜香玉米	時蔬	海芽 薑絲豆腐湯
		白米, 玉米	雞排-炸	冬粉, 豬肉, 木耳-燒	小魚, 豆干, 豆豉-炒	馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮		鮮菇, 洋葱, 味噌		白米, 小米	叉燒肉排-燒	豬肉, 香菇, 碎瓜-炒	金針菇, 時蔬-炒	玉米粒, 洋葱, 蒜-炒		海芽, 豆腐, 時蔬
5月19日	二	紅藜飯	日式豬排	麻油米糕雞	洋葱炒蛋	脆炒白花	時蔬	冰檸檬紅茶	奶皇包	地瓜飯	起司雞排	蒜泥白肉	五香干丁	海帶三絲	時蔬	酸辣湯
		白米, 紅藜	豬排-炸	雞肉, 米血糕, -煮	洋葱, 雞蛋-炒	白花椰, 紅蘿蔔-炒		檸檬, 紅茶	奶皇包	地瓜, 白米	起司雞排-炸	肉片, 小黃瓜-煮	豆干丁, 時蔬-炒	海帶, 芹菜, 紅蘿蔔-炒		豆腐, 紅蘿蔔, 木耳
5月20日	三	胚芽飯	脆皮雞腿	韓式醬肉角	野菜天婦羅	香腸高麗菜	時蔬	香菇竹筍湯		白米飯	油蔥里肌排	椰汁南洋雞	酥炸甘梅 地瓜條	洋芋炒蛋	時蔬	冰地瓜西米露
足量供應水果		白米, 胚芽米	雞腿-炸	豬肉, 時蔬-燒	地瓜, 四季豆, 百頁-炸	高麗菜, 香腸-炒		香菇, 竹筍		白米	豬排, 蔥-燒	雞肉, 時蔬-炸	甘梅, 地瓜條-炸	雞蛋, 時蔬, 炒		西谷米, 地瓜
5月21日	四	白米飯	紅燒魚排	蔥爆肉片	蕃茄豆腐	彩蔬豆薯	時蔬	冰紅茶珍珠		糙米飯	卡拉雞排	佛跳牆	鮮蔬年糕	三彩四季豆	時蔬	蕃茄蛋花湯
		白米	魚排-燒	豬肉, 洋葱, 蔥-炒	蕃茄, 豆腐-煮	豆薯, 時蔬-煮		粉圓, 紅茶		糙米, 白米	雞排-炸	肉角, 鵝蛋, 芋頭-煮	年糕, 大白菜, 香菇-煮	四季豆, 三色豆-煮		雞蛋, 蕃茄
5月22日	五	燕麥飯	酥炸豬排	義式蕃茄燉雞	南瓜蒸蛋	三杯海草	時蔬	日式豚骨湯		油飯	滷雞排	西西里肉醬	泡菜炒甜不辣	開陽絲瓜	時蔬	四神湯
		白米, 燕麥	豬排	雞肉, 蕃茄, 洋葱-煮	雞蛋, 南瓜-蒸	海草, 蒜, 九層塔-煮		大白菜, 洋葱, 海帶芽		白米, 糯米, 絞肉, 時蔬	雞排-油	絞肉, 時蔬-煮	甜不辣, 韓式泡菜-炒	絲瓜, 金勾蝦-煮		蔥仁, 時蔬, 龍骨丁
5月25日	一	地瓜飯	蜜汁雞腿	沙茶羊肉	紅蘿蔔炒蛋	芋香白菜	時蔬	綠豆湯		補充教育停課						
		地瓜, 白米	雞腿-燴	羊肉片, 洋葱-炒	雞蛋, 紅蘿蔔-炒	大白菜, 木耳, 芋頭-炒		綠豆								
5月26日	二	白米飯	鐵路豬排	蜜糖香蒜雞丁	咖哩什錦	開陽高麗菜	時蔬	羅宋湯	炸雙薯	補充教育停課						
		白米	豬排-燒	雞肉, 彩椒-煮	馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	蝦米, 高麗菜-炒		高麗菜, 蕃茄, 洋葱	地瓜, 馬鈴薯							
5月27日	三	糙米飯	法式魚排	醃醬肉燥滷蛋	麻婆豆腐	玉米四季	時蔬	小魚海帶湯		白米飯	香蔥豬排	韓式雞丁	京醬干片	茼蒿花椰	時蔬	冰仙草蜜
足量供應水果		白米, 糙米	魚排-炸	絞肉, 豆干丁, 滷蛋-油	板豆腐, 絞肉-煮	玉米, 四季豆, 紅蘿蔔-炒		海帶, 小魚乾		白米	豬排, 洋葱, 蔥-燒	雞肉, 時蔬-煮	豆干片-油	花椰菜, 茼蒿-煮		仙草
5月28日	四	白米飯	豆乳豬排	蜜汁地瓜雞丁	日式蒸蛋	蘿蔔佃煮	時蔬	冰冬瓜山粉圓		鳳梨火腿炒飯	五香雞排	麻油米糕雞	蜜糖地瓜	什錦白菜	時蔬	味噌貢丸湯
		白米	豬排-油	地瓜, 雞丁-炒	雞蛋, 紫菜片-蒸	蘿蔔, 玉米, 油豆腐-煮		冬瓜磚, 山粉圓		白米, 火腿, 鳳梨-炒	雞排-油	雞肉, 米血糕, -煮	地瓜, 年糕, 白芝麻-煮	大白菜, 時蔬-煮		貢丸, 時蔬
5月29日	五	義大利麵	義式雞排	小豬青醬菇菇	薯條	麥克雞塊	時蔬	玉米濃湯		麥片飯	咖哩豬排	玉米濃湯燴魚	碧綠花椰	洋葱炒蛋	時蔬	香菇雞湯
		義大利麵	雞排-燴	豬肉, 彩椒, 洋葱-炒	薯條-炸	雞塊-炸		玉米, 馬鈴薯		白米, 麥片	咖哩豬排-燒	魚丁, 時蔬-煮	花椰, 時蔬-煮	雞蛋, 洋葱-炒		香菇, 雞骨