

111年12月菜單 恆毅中學

111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1日	四	地瓜飯	古早味大排	紅燒雞丁	洋蔥黑輪	培根炒豆芽	時蔬	酸辣湯		白米飯	卡拉雞排	佛跳牆	螞蟻上樹	川耳黃瓜	時蔬	竹筍湯
		白米,地瓜	豬排	雞丁,馬鈴薯,時蔬	洋蔥,黑輪	培根,綠豆芽		豆腐,紅蘿蔔,木耳		白米飯	雞排-炸	肉角,芋頭,大白菜	冬粉,時蔬	大黃瓜,木耳		竹筍,豚骨
12月2日	五	義大利麵	肉鬆御飯糰	◎小豬青醬豬豬	馬鈴薯條	雞塊*2		運動飲料		無晚餐						
校慶健走		義大利麵	肉鬆御飯糰	絞肉,杏鮑菇,時蔬	薯條-炸	雞塊-炸		運動飲料								
12月5日	一	校慶補假無供餐														
12月6日	二	黑芝麻飯	韓式腿排	黑胡椒豬柳	奶香洋芋	★絲瓜冬粉煲	時蔬	味噌黃芽湯	季節水果*1	白米飯	滷肉排	左宗棠雞	金菇三絲	碰皮白菜	時蔬	地瓜西谷米
		白米,芝麻	腿排	豬肉,洋蔥	馬鈴薯,紅蘿蔔,青豆仁	絲瓜,冬粉,蝦米		黃豆芽,味噌	水果	白米	豬排	雞丁,豆乾,時蔬	金針菇,木耳絲,紅蘿蔔	白菜,碰皮		地瓜,西谷米
12月7日	三	白米飯	金喜豬排	綠咖哩雞	三杯麵腸	枸杞高麗	時蔬	榨菜肉絲湯		薑黃飯	菲力雞排	鮮菇燴肉片	茄汁豆包	豆瓣筍茸	時蔬	青菜蛋花湯
		白米	豬排	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	麵腸,九層塔	高麗菜,枸杞		榨菜,肉絲		白米,薑黃粉	雞排	肉片,香菇,紅蘿蔔	番茄,洋蔥,豆包	筍茸,木耳		雞蛋,小白菜
12月8日	四	糙米飯	無骨香雞排	豆豉燒肉	翡翠炒蛋	脆炒如意芽	時蔬	肉骨茶湯		肉燥乾麵	起司豬排	地瓜雞丁	鐵板豆腐	柴魚蘿蔔	時蔬	山藥豚骨湯
		白米,糙米	雞排-炸	肉角,紅蘿蔔,冬瓜,豆豉	雞蛋,青江菜	綠豆芽,海帶絲,紅蘿蔔		高麗菜,肉骨茶包,龍骨丁		油麵,絞肉,時蔬	豬排-炸	地瓜,雞丁	豆腐,青豆仁	白蘿蔔,時蔬		山藥,豚骨
12月9日	五	白米飯	蜜汁里肌	★砂鍋魚丁	壽喜海帶絲	腐皮扁蒲	時蔬	紅茶山粉圓		無晚餐						
		白米	豬排	魚丁,大白菜,豆腐	海帶絲,干絲	扁蒲,腐皮,紅蘿蔔		紅茶,山粉圓								
12月12日	一	白米飯	菲力雞排	迷迭香豬	◎紅燒麵輪	★蝦醬高麗菜	時蔬	蘿蔔貢丸湯		地瓜飯	岩燒豬排	壽喜雞丁	韭香甜不辣	三杯杏鮑菇	時蔬	珍珠奶茶
		白米,糙米	雞排	肉角,馬鈴薯,彩椒	麵輪,海帶,花生	高麗菜,蝦米		白蘿蔔,貢丸		白米,地瓜	豬排	雞丁,洋蔥,時蔬	甜不辣,韭菜	杏鮑菇,豆乾		奶茶,珍珠
12月13日	二	薏仁飯	滷肉排	親子雞肉燒	◎沙茶麵片	西芹金針豆薯	時蔬	薑絲海芽湯	紅豆芝麻麻球*1	白米飯	義式雞排	油腐燒肉	番茄玉米筍	雙脆小黃瓜	時蔬	四神湯
		白米,薏仁	豬排	雞丁,雞蛋,洋蔥	高麗菜,麵疙瘩,時蔬	豆薯,西芹,金針菇		薑絲,海芽	紅豆芝麻球	白米	雞排-炸	肉角,油豆腐,紅蘿蔔	玉米筍,番茄,木耳絲	小黃瓜,紅蘿蔔,白蘿蔔		薏仁,馬鈴薯,龍骨
12月14日	三	白米飯	炸雞腿	★味噌燒魚	咖哩蒸蛋	銀芽豆包絲	時蔬	綠豆Q圓湯		茄汁蛋炒飯	黃金里肌	栗子燒雞	鮮蔬年糕	蒜香海根	時蔬	青木瓜豚骨湯
		白米	雞腿-炸	魚丁,豆腐,時蔬	雞蛋,青豆仁	綠豆芽,豆包		綠豆,QQ圓		白米,雞蛋	豬排	雞丁,栗子,時蔬	白菜,紅蘿蔔,年糕	海帶根,蒜粗		青木瓜,豚骨
12月15日	四	紅藜飯	BBQ里肌	奶油蘑菇雞	雪菜豆乾丁	紅燒冬瓜	時蔬	洋芋豚骨湯		白米飯	卡拉雞排	麻婆蒸肉餅	麻香米血糕	★蜆絲四季豆	時蔬	★味噌小魚湯
		白米,紅藜	豬排	雞丁,蘑菇,時蔬	豆乾丁,雪菜	冬瓜,紅蘿蔔		馬鈴薯,豚骨		白米	雞排-炸	豬肉,豆腐,時蔬	米血糕,高麗菜	四季豆,蜆絲		小魚乾,海帶芽
12月16日	五	義大利麵	紐奧良腿排	番茄肉醬	炸雙薯	彩椒花椰	時蔬	南瓜濃湯		無晚餐						
		義大利麵	雞排	絞肉,蕃茄,青豆仁	地瓜薯條,馬鈴薯條-炸	花椰菜,彩椒		南瓜,時蔬								
12月19日	一	地瓜飯	椒鹽雞排	蒜子燒肉	椒鹽百頁	塔香海茸	時蔬	味噌菇菇湯		白米飯	滷肉排	豆乳雞丁	◎花生麵筋	黑椒豆薯	時蔬	肉羹清湯
		白米,地瓜	雞排-炸	肉角,大蒜,時蔬	百頁豆腐,四季豆,米血糕-炸	海茸,九層塔		金針菇,時蔬,味噌		白米	豬排	雞丁,地瓜-炸	花生,麵筋,紅蘿蔔	豆薯,毛豆,紅蘿蔔		肉羹,香菇
12月20日	二	白米飯	黃金里肌	日式蒲燒雞	照燒甜不辣	清炒黃瓜	時蔬	結頭菜湯	季節水果*1	什錦炒麵	韓式腿排	紅燒豬肉	古早味麵疙瘩	紅絲四季	時蔬	燒仙草
		白米	豬排	雞丁,玉米筍,時蔬,海苔	甜不辣,白芝麻	大黃瓜,紅蘿蔔		結頭菜,豚骨	水果	油麵,時蔬	腿排	肉角,豬腳丁,白蘿蔔	麵疙瘩,時蔬	四季豆,紅蘿蔔		仙草汁,芋圓
12月21日	三	黑芝麻飯	菲力雞排	椰汁咖哩肉片	塔香冬粉	脆炒白花	時蔬	海帶大骨湯		白米飯	蒜味大排	★椒麻魚丁	京醬干片	木耳扁蒲	時蔬	泡菜大醬湯
		白米,芝麻	雞排	肉角,馬鈴薯,紅蘿蔔	冬粉,九層塔	白花椰,紅蘿蔔		海帶片,大骨		白米	豬排	魚丁,玉米筍,時蔬	豆乾,時蔬	扁蒲,木耳絲		泡菜,大白菜,紅蘿蔔
12月22日	四	白米飯	黑胡椒里肌	肉燥滷蛋*1	海苔洋芋	韭香銀芽	時蔬	紅豆湯圓		麥片飯	匈牙利雞排	三彩肉片	◎沙茶百頁	★蜆絲白菜	時蔬	紅燒白蘿蔔湯
		白米	豬排	白煮蛋,絞肉,豆乾丁	馬鈴薯,紅蘿蔔,青豆仁	豆芽菜,韭菜		紅豆,湯圓		白米,麥片	雞排-炸	肉片,彩椒,四季豆	百頁豆腐,紅蘿蔔	蜆絲,大白菜		白蘿蔔,大骨
12月23日	五	五穀飯	原味腿排	韓式蜜汁燒肉	綜合滷味	枸杞絲瓜	時蔬	山藥豚骨湯		無晚餐						
		白米,五穀	腿排	肉片,高麗菜,青蔥	白蘿蔔,米血糕,豆乾	絲瓜,枸杞		山藥,豚骨								
12月26日	一	白米飯	日式豬排	★三杯魚丁	味噌丸片	芝香四季豆	時蔬	香菇雞湯		黑芝麻飯	海苔雞排	回鍋肉片	豆豉燒豆腐	蒜香毛豆筍片	時蔬	台式米粉湯
		白米	豬排-炸	魚丁,米血糕,杏鮑菇	貢丸片,白蘿蔔	四季豆,芝麻		香菇,雞骨		白米,芝麻	雞排-炸	肉片,高麗菜,豆乾	豆腐,絞肉	竹筍,毛豆		米粉,時蔬
12月27日	二	義大利麵	紐奧良腿排	南瓜白醬豬豬	地瓜球*2	★魚板花椰	時蔬	奶油蘑菇湯	馬蹄條*1	白米飯	黃金里肌	醬爆雞丁	味噌甜不辣	★白菜滷	時蔬	銀耳紅棗湯
		義大利麵	雞排	絞肉,南瓜,杏鮑菇	地瓜球-炸	花椰菜,魚板絲		馬鈴薯,蘑菇	馬蹄條	白米	豬排	雞丁,小黃瓜,彩椒	甜不辣,白蘿蔔	大白菜,紅蘿蔔,木耳,蝦米		銀耳,紅棗
12月28日	三	白米飯	蜜汁里肌	◎沙嗲雞丁	韓式冬粉煲	什錦金菇	時蔬	薑絲冬瓜湯		糙米飯	菲力雞排	泰式打拋豬	西芹黑輪	香辣筍茸	時蔬	田園蔬菜湯
		白米	豬排	雞丁,洋蔥,紅蘿蔔	冬粉,大白菜	金針菇,海帶芽,紅蘿蔔		冬瓜,薑絲		白米,糙米	雞排	絞肉,番茄,九層塔	黑輪片,西芹	筍茸,筍乾,木耳		高麗菜,玉米
12月29日	四	燕麥飯	炸雞腿	梅干扣肉	薑絲海帶根	蒜炒高麗	時蔬	奶茶西米露		咖哩炒飯	里肌肉排	奶香雞丁	糖醋油腐	鮮炒蒲瓜	時蔬	味噌蛋花湯
		白米,燕麥	雞腿-炸	肉角,梅干菜,筍乾	海帶,薑絲,紅蘿蔔	高麗菜,蒜頭		西谷米,奶茶		白米,時蔬	豬排	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	油豆腐,彩椒	蒲瓜,紅蘿蔔,木耳		雞蛋,洋蔥,時蔬
12月30日	五	白米飯	金喜豬排	豆腐雞丁	西班牙炒蛋	關東煮	時蔬	金針湯		無晚餐						
		白米	豬排	雞丁,豆腐,花椰菜	雞蛋,蕃茄,豆薯	白蘿蔔,紅蘿蔔,米血糕		金針,豚骨								

◎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。