

111年11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
11月1日	二	白米飯	韓式豬排	★紅燒魚丁	椒鹽甜條	木耳扁蒲	時蔬	大滷湯	地瓜球*2	麥片飯	義式雞排	蒜子燒肉	魚香凍豆腐	鐵板銀芽	時蔬	蘿蔔湯
		白米	豬排	魚丁, 蘿蔔, 洋葱	甜不辣, 米血-炸	扁蒲, 木耳, 紅蘿蔔		雞蛋, 高麗菜, 木耳絲	地瓜球	白米, 麥片	雞排-炸	肉角, 大蒜, 時蔬	凍豆腐, 絞肉, 九層塔	豆芽菜, 紅蘿蔔		白蘿蔔, 豚骨
11月2日	三	糙米飯	菲力雞排	蔭瓜蒸肉餅	三杯油豆腐	彩蔬豆薯	時蔬	味噌豆腐湯		白米飯	日式豬排	★豆豉雞丁	◎玉米三色	豆包四季	時蔬	紅茶珍珠
		白米, 糙米	雞排	豬肉, 香菇, 碎瓜	油豆腐, 杏鮑菇, 九層塔	豆薯, 毛豆, 紅蘿蔔		豆腐, 海芽		白米	豬排-炸	雞丁, 紅蘿蔔, 冬瓜, 豆豉	玉米, 培根, 小黃瓜, 腰果	四季豆, 豆包		粉圓, 紅茶
11月3日	四	白米飯	古早味大排	綠咖哩雞	麵筋白菜	熱炒雙絲	時蔬	銀耳紅棗湯		火腿炒飯	原味腿排	泰式酸甜肉片	韭香黑輪	味噌蘿蔔	時蔬	★黃瓜魚丸湯
		白米	豬排	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	大白菜, 麵筋, 紅蘿蔔	海帶絲, 干絲		銀耳, 紅棗		白米, 火腿, 時蔬	雞排	肉片, 玉米筍, 番茄	黑輪, 韭菜	白蘿蔔, 時蔬		黃瓜, 魚丸
11月4日	五	地瓜飯	炸雞腿	蒜泥白肉	台式蒸蛋	蔥爆豆乾	時蔬	玉米大骨湯		無晚餐						
		白米, 地瓜	雞腿-炸	肉片, 小黃瓜, 豆芽菜	雞蛋, 油蔥酥	豆乾, 白芝麻		玉米, 大骨								
11月7日	一	義大利麵	紐奧良腿排	◎小豬青醬菇菇	雞塊*2	★蜆絲花椰	時蔬	南瓜濃湯		白米飯	黃金豬排	薑母鴨	◎地瓜年糕	蒜香海根	時蔬	紅豆湯圓
		義大利麵	雞排	絞肉, 杏鮑菇, 時蔬	雞塊	花椰菜, 蜆絲		南瓜, 時蔬		白米	豬排	鴨肉塊, 高麗菜	地瓜, 年糕-炸	海帶根, 紅蘿蔔		紅豆, 湯圓
11月8日	二	小米飯	里肌豬排	南洋咖哩雞	味噌甜不辣	雙脆小黃瓜	時蔬	山藥豚骨湯	季節水果*1	香蔥雞油飯	椒鹽雞排	黑胡椒肉柳	京醬干片	南瓜高麗	時蔬	味噌蛋花湯
		白米, 小米	豬排	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	甜不辣, 白蘿蔔	小黃瓜, 蘿蔔		山藥, 豚骨	水果	白米, 紅蔥頭, 雞油	雞排-炸	豬肉, 洋葱	豆乾, 時蔬	高麗菜, 南瓜, 木耳絲		雞蛋, 洋葱, 時蔬
11月9日	三	白米飯	★蒲燒魚排	腐乳燒肉	野菜豆腐煲	銀芽三色	時蔬	羅宋湯		薏仁飯	鐵路豬排	親子雞肉燒	塔香粉絲	鮮菇黃瓜	時蔬	四神湯
		白米	蒲燒魚排	肉角, 大白菜, 時蔬	豆腐, 紅蘿蔔, 南瓜	綠豆芽, 彩椒絲		蕃茄, 蘿蔔, 時蔬		白米, 薏仁	豬排	雞丁, 蛋, 洋葱	冬粉, 絞肉, 時蔬, 九層塔	黃瓜, 香菇		洋蔥仁, 豚骨
11月10日	四	糙米飯	黑胡椒豬排	麻油米糕雞	沙茶百頁	醬爆四季	時蔬	冬瓜山粉圓		白米飯	菲力雞排	五香豬肉	金菇三絲	梅菜燜筍	時蔬	青木瓜豚骨湯
		白米, 糙米	豬排	雞丁, 米血, 高麗菜	百頁豆腐, 紅蘿蔔	四季豆, 紅蘿蔔		冬瓜磚, 山粉圓		白米	雞排	肉角, 白蘿蔔, 時蔬	金針菇, 紅蘿蔔, 木耳絲, 時蔬	筍茸, 梅菜		青木瓜, 豚骨
11月11日	五	白米飯	韓式雞排	肉燥滷蛋*1	香蒜玉米	奶香白菜	時蔬	肉骨茶湯		無晚餐						
		白米	雞排	白煮蛋, 絞肉, 豆乾丁	玉米, 絞肉, 蒜	大白菜, 時蔬		高麗菜, 肉骨茶包, 龍骨丁								
11月14日	一	白米飯	普羅旺斯雞排	紅燒豬肉	起士薯塊	薑絲海帶根	時蔬	金針湯		糙米飯	日式豬排	泰式椒麻雞	三杯麵腸	枸杞高麗	時蔬	肉羹清湯
		白米	雞排-炸	肉角, 豬腳丁, 白蘿蔔	洋芋, 起士, 時蔬	海帶, 薑絲, 紅蘿蔔		金針, 豚骨		白米, 糙米	豬排-炸	雞丁, 彩椒, 香菜	麵腸, 紅蘿蔔, 九層塔	高麗菜, 時蔬		肉羹, 香菇
11月15日	二	紅藜飯	岩燒肉排	★味噌燒魚	糖醋甜條	培根白菜	時蔬	絲瓜麵線湯	芋泥包*1	白米飯	卡拉雞排	咖哩椰香豬	古早味麵疙瘩	壽喜干絲	時蔬	黑糖珍珠奶茶
		白米, 紅藜	豬排	魚丁, 時蔬, 豆腐	甜不辣, 小黃瓜, 白芝麻	白菜, 培根, 時蔬		絲瓜, 麵線, 枸杞	芋泥包*1	白米	雞排-炸	肉角, 馬鈴薯, 時蔬	麵疙瘩, 時蔬	海帶絲, 干絲, 時蔬		黑糖, 奶茶, 珍珠
11月16日	三	白米飯	菲力雞排	雙菇肉柳	蔥花菜脯炒蛋	韓式拌黃芽	時蔬	五彩甜湯		什錦炒麵	沙茶豬排	日式蒲燒雞	麻香米血糕	雙色花椰	時蔬	蘿蔔貢丸湯
		白米	雞排	肉柳, 彩椒, 菇	雞蛋, 青蔥, 菜脯	黃豆芽, 木耳, 紅蘿蔔		五彩圓, 洋蔥仁		油麵, 時蔬	豬排	雞丁, 玉米筍, 時蔬, 海苔	米血糕, 高麗菜	花椰菜, 青花菜		白蘿蔔, 貢丸
11月17日	四	地瓜飯	蒜味大排	茄汁雞丁	◎小瓜乾丁	腐皮高麗菜	時蔬	榨菜肉絲湯		白米飯	無骨香雞排	薑燒肉片	綜合滷味	百頁黃瓜	時蔬	洋芋豚骨湯
		白米, 地瓜	豬排	雞肉, 彩蔬, 洋葱	小黃瓜, 豆乾丁, 花生	高麗菜, 豆腐皮		榨菜, 肉絲		白米	雞排-炸	肉片, 洋葱, 時蔬	白蘿蔔, 海帶片, 鵝蛋	百頁, 大黃瓜		馬鈴薯, 豚骨
11月18日	五	白米飯	炸雞腿	照燒豚丁	麻婆豆腐	★開陽扁蒲	時蔬	★味噌小魚湯		無晚餐						
		白米	雞腿-炸	肉角, 馬鈴薯, 時蔬	板豆腐, 青豆仁, 絞肉	扁蒲, 蝦米, 時蔬		小魚乾, 海帶芽								
11月21日	一	黑芝麻飯	蜜汁肉排	★奶香魚丁	鮮蔬年糕	三杯杏鮑菇	時蔬	黃瓜豚骨湯		白米飯	韓式雞排	壽喜燒肉	泰式粉絲煲	蘿蔔佃煮	時蔬	台式米粉湯
		白米, 芝麻	豬排	魚丁, 紅蘿蔔, 馬鈴薯	白菜, 紅蘿蔔, 年糕	杏鮑菇, 豆乾		大黃瓜, 豚骨		白米	雞排	肉片, 洋葱, 時蔬	冬粉, 高麗菜, 九層塔	蘿蔔, 玉米, 紅蘿蔔		米粉, 時蔬
11月22日	二	白米飯	義式雞排	◎★沙茶肉片	香草洋芋	菇菇四季豆	時蔬	薑絲海芽湯	季節水果*1	地瓜飯	醬燒豬排	宮保雞丁	野菜油腐燒	★魚板白菜	時蔬	綠豆芋圓湯
		白米	雞排-炸	豬肉, 青江菜, 杏鮑菇	洋芋, 洋葱, 花椰菜	四季豆, 菇		薑絲, 海芽	水果	白米, 地瓜	豬排	雞丁, 洋葱, 青椒	油豆腐, 筍乾, 紅蘿蔔	大白菜, 魚板絲		芋圓, 綠豆
11月23日	三	五穀飯	日式豬排	寬粉燉雞	咖哩什錦	培根高麗	時蔬	味噌結頭菜湯		期中考無晚餐						
		白米, 五穀	豬排-炸	雞丁, 寬粉, 時蔬	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋葱	高麗菜, 培根, 時蔬		結頭菜, 味噌								
11月24日	四	義大利麵	紐奧良腿排	培根白醬菇菇	炸雙薯	脆炒白花	時蔬	巧達濃湯		期中考無晚餐						
		義大利麵	雞排	培根, 杏鮑菇, 青豆仁	馬鈴薯條, 地瓜薯條	白花椰, 紅蘿蔔		馬鈴薯, 紅蘿蔔								
11月25日	五	白米飯	和田大排	三杯雞	日式蒸蛋	鮮燴黃瓜	時蔬	西米露		無晚餐						
		白米	豬排	雞丁, 米血糕, 九層塔	雞蛋, 柴魚粉	黃瓜, 紅蘿蔔		西谷米, 椰奶, QQ圓								
11月28日	一	白米飯	韓式雞排	普羅旺斯燉肉	蜜汁豆乾	打拋四季	時蔬	香菇雞湯		薏仁飯	咖哩豬排	蠔油雞丁	南瓜燒肉末	海帶雙絲	時蔬	冬瓜丸片湯
		白米	雞排	肉角, 馬鈴薯, 時蔬	豆乾, 白芝麻	四季豆, 絞肉		香菇, 雞骨		白飯, 薏仁	豬排	蠔油, 時蔬	南瓜, 絞肉	海帶絲, 紅蘿蔔絲		冬瓜, 貢丸
11月29日	二	燕麥飯	里肌豬排	野菇燉雞	塔香海茸	彩椒花椰	時蔬	綠豆薏仁湯	銀絲卷*1	白米飯	海苔雞排	梅干扣肉	薑絲麵腸	★魚板高麗	時蔬	味噌豆腐湯
		白米, 燕麥	豬排	雞丁, 杏鮑菇, 時蔬	海茸, 九層塔	花椰菜, 彩椒		綠豆, 薏仁	銀絲卷	白米	雞排-炸	肉角, 梅干菜, 筍乾	麵腸, 薑絲, 九層塔	高麗菜, 魚板絲		海帶芽, 豆腐
11月30日	三	白米飯	菲力雞排	香菇瓜仔肉	韓式泡菜甜不辣	彩繪絲瓜	時蔬	海帶鮮菇湯		胚芽飯	黑胡椒豬排	蘑菇起司雞	★客家小炒	西芹金菇豆薯	時蔬	紫米紅豆湯
		白米	雞排	絞肉, 香菇, 蔭瓜	甜不辣, 大白菜	絲瓜, 紅蘿蔔, 木耳		海帶, 香菇		白米, 胚芽	豬排	雞丁, 蘑菇, 時蔬	豆乾, 魷魚, 時蔬	豆薯, 西芹, 金針菇		紅豆, 紫米

◎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。