

110年4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
4月1日	四	胚芽飯	日式豬排	乾燒醬豆豉雞	魚板蒸蛋	三彩四季豆	時蔬	紅茶粉圓								
		白米、胚芽	豬排-炸	雞丁、豆豉、時蔬-煮	魚板、雞蛋-蒸	四季豆、三色豆-煮		粉圓、紅茶								
4月2日	五															
4月5日	一															
4月6日	二	白米飯	椒鹽雞排	薑燒肉片	小魚豆干	◎花生海帶	時蔬	竹筍湯	銀絲卷	地瓜飯	醬燒豬排	香草雞丁	鐵板油豆腐	蒜香高麗菜	時蔬	肉羹清湯
		白米	雞排-炸	豬肉、洋蔥、高麗菜-薑	豆干、小魚干-炒	花生、海帶、麵輪-煮		筍、豚骨	銀絲卷	白米、地瓜	雞排-增	雞丁、花椰菜、彩椒-煮	油豆腐、洋蔥、青豆仁	高麗菜、蒜-炒		肉羹、大白菜、蒜
4月7日	三	燕麥飯	滷炸大排	咖哩雞丁	玉米炒蛋	韭菜銀芽	時蔬	薑絲冬瓜湯		台式炒麵	匈牙利雞排	紅燒魚丁	芹香豆干	白菜滷	時蔬	仙草蜜
足量供應水果		白米、燕麥	豬排-增	雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	雞蛋、玉米-炒	豆芽菜、韭菜-煮		冬瓜、薑、豚骨		油麵、洋蔥	雞排-炸	魚丁、高麗菜-煮	豆干、芹菜-煮	大白菜、紅蘿蔔、木耳		仙草
4月8日	四	紅藜飯	菲力雞排	肉燥滷蛋	麻婆豆腐	培根高麗菜	時蔬	綠豆湯		白米飯	五香控肉	宮保雞丁	西芹黑輪	海帶雙絲	時蔬	金針湯
		白米、紅藜	雞排-炸	絞肉、豆干丁、滷蛋-炒	板豆腐、青豆仁、絞肉-煮	高麗菜、培根-炒		綠豆		白米	豬肉、筍干、蔥-滷	雞丁、乾辣椒、洋蔥-煮	黑輪、西洋芹-煮	海帶絲、薑絲、紅蘿蔔-炒		金針、蘿蔔、豚骨
4月9日	五	香蔥雞油飯	金喜豬排	麻油米糕雞	古早味蒸蛋	雙色花椰	時蔬	味噌豆腐湯		胚芽飯	卡拉雞排	洋葱肉柳	鮮蔬年糕	韓式拌黃芽	時蔬	青菜蛋花湯
		白米、雞油、紅蔥頭	豬排-炸	雞丁、米血、高麗菜-煮	雞蛋、紅蔥頭	花椰菜、彩椒-炒		豆腐、海帶芽、味噌		白米、胚芽	雞排-炸	豬肉、洋蔥-煮	年糕、大白菜-煮	黃豆芽、紅蘿蔔		雞蛋、時蔬
4月12日	一	義大利麵	酥炸雞排	蕃茄肉醬	炸地瓜薯條	彩椒花椰	時蔬	玉米濃湯		小米飯	起司豬排	糖醋雞丁	紅燒豆腐	金菇四季豆	時蔬	薑絲冬瓜湯
		義大利麵	雞排-炸	絞肉、蕃茄、洋蔥、青豆仁	地瓜薯條-炸	花椰菜、彩椒-煮		玉米、馬鈴薯		白米、小米	起司豬排-炸	雞丁、彩椒、玉米筍-炒	豆腐、洋蔥、紅蘿蔔-煮	四季豆、金針菇-煮		冬瓜、薑絲、豚骨
4月13日	二	糙米飯	黑胡椒肉排	三杯雞	紅蘿蔔炒蛋	開陽白菜	時蔬	紅茶米苔目	紅豆芝麻球	白米飯	滷雞排	椒鹽肉柳	咖哩什錦	鮮菇黃瓜	時蔬	肉骨茶湯
		白米、糙米	豬排-增	雞丁、米血糕、高麗菜-煮	雞蛋、紅蘿蔔-炒	白菜、紅蘿蔔、木耳		米苔目、紅茶	紅豆芝麻球刈	白米	雞排-滷	肉柳、四季豆、地瓜-炸	馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥-煮	黃瓜、紅蘿蔔、杏鮑菇-煮		高麗菜、香菇、紅蘿蔔
4月14日	三	白米飯	正點雞排	沙茶羊肉	絲瓜冬粉	韭菜銀芽	時蔬	味噌蘿蔔豚骨湯		夏威夷炒飯	金喜豬排	黑胡椒雞丁	照燒甜不辣	三杯海茸	時蔬	檸檬紅茶
足量供應水果		白米	雞排-炸	羊肉、杏鮑菇、彩椒-煮	絲瓜、冬粉、時蔬	綠豆芽、紅蘿蔔、韭菜		洋蔥、玉米、豚骨		白米、火腿、洋蔥	雞排-炸	雞肉、洋蔥、彩椒-煮	甜不辣、白芝麻-煮	海茸、蒜、九層塔-煮		紅茶、檸檬汁
4月15日	四	地瓜飯	日式豬排	洋葱燒雞	蜜汁豆干	三彩高麗	時蔬	冬瓜茶珍珠		白米飯	菲力雞排	蔭瓜蒸肉餅	菇菇炒蛋	雙脆小黃瓜	時蔬	酸辣湯
		白米、地瓜	豬排-炸	雞丁、洋葱-煮	豆干、白芝麻-燒	高麗菜、三色豆-炒		粉圓、冬瓜		白米	雞排-炸	絞肉、紅蘿蔔、玉米粒-蒸	雞蛋、蒜-炒	小黃瓜、白蘿蔔		豆腐、紅蘿蔔、木耳
4月16日	五	白米飯	香酥雞腿	椒麻醬魚丁	日式蒸蛋	奶香玉米	時蔬	海芽豆腐湯		台式板條	里肌肉排	鹹水雞	◎地瓜年糕	鐵板銀芽	時蔬	蘿蔔貢丸湯
		白米	雞腿-炸	魚丁、油豆腐、時蔬-煮	雞蛋-蒸	玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯		豆腐、海帶芽、豚骨		板條、韭菜	豬排	雞丁、玉米筍、花椰菜-煮	地瓜、年糕-炸	豆芽菜、蔥、紅蘿蔔-煮		蘿蔔、貢丸
4月19日	一	黑芝麻飯	蒲燒鯛魚	照燒肉片	金菇培根炒蛋	蒜香高麗	時蔬	仙草蜜		胚芽飯	日式豬排	南瓜燉雞	西芹甜薯	蘿蔔佃煮	時蔬	竹筍湯
		白米、黑芝麻	蒲燒鯛、綠豆芽-煮	肉片、洋蔥-煮	雞蛋、金針菇、培根-炒	高麗菜、蒜-炒		仙草		白米、胚芽	豬排-炸	雞丁、南瓜、馬鈴薯、洋蔥	豆薯、西洋芹-煮	蘿蔔、香菇、時蔬		竹筍、豚骨
4月20日	二	香蔥雞油飯	滷炸大排	壽喜雞肉燒	玉米燴豆腐	乾煸四季豆	時蔬	蘿蔔湯	炸雙薯	白米飯	菲力雞排	打拋豬肉	炒蘿蔔糕	雙色花椰	時蔬	地瓜芋圓湯
		白米、雞油、紅蔥頭	豬排	雞肉、洋蔥-煮	板豆腐、玉米-煮	四季豆、紅蘿蔔、絞肉-煮		蘿蔔、豚骨	地瓜、馬鈴薯	白米	雞排-炸	絞肉、九層塔、蕃茄-煮	蘿蔔糕、高麗菜-炒	白花茶、青花菜		地瓜、芋圓
4月21日	三	白米飯	匈牙利雞排	咖哩豬	蔥爆豆干	大黃瓜炒黑輪	時蔬	味噌蔬菜湯		糙米飯	黑胡椒豬排	沙茶魚丁	五彩木須	韓式拌黃芽	時蔬	巧達濃湯
足量供應水果		白米	雞排-炸	肉片、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	豆干、蔥-炒	大黃瓜、黑輪-煮		高麗菜、玉米、味噌		糙米、白米	豬排-炸	魚丁、時蔬-煮	木耳、紅蘿蔔、小黃瓜、雞蛋、蔥	黃豆芽、木耳、紅蘿蔔		馬鈴薯、紅蘿蔔、時蔬
4月22日	四	小米飯	起司豬排	豆腐雞丁	紅蘿蔔蒸蛋	脆炒銀芽	時蔬	奶茶		油飯	正點雞排	薑燒肉片	芹香甜不辣	堅果三色	時蔬	台式米粉湯
		白米、小米	豬排-炸	雞丁、豆腐、時蔬	雞蛋、紅蘿蔔-蒸	豆芽菜、紅蘿蔔-炒		紅茶、奶粉		糯米、乾香菇、紅蔥頭-煮	雞排-炸	肉片、洋蔥、高麗菜-煮	甜不辣、芹菜-煮	玉米、腰果-炒		米粉、綠豆芽
4月23日	五	白米飯	滷雞腿	奶香魚丁	古早味麵吃痞	薑絲海帶根	時蔬	青菜豆腐湯		白米飯	沙嗲醬豬排	肉燥滷蛋	麻香米血糕	開陽絲瓜	時蔬	羅宋湯
		白米	雞腿-滷	魚、馬鈴薯、南瓜-煮	麵吃痞、洋蔥-炒	海帶、薑絲、紅蘿蔔-煮		豆腐、青菜、豚骨		白米	豬排-增	絞肉、豆干丁、滷蛋、炒	米血糕、杏鮑菇、高麗菜-煮	絲瓜、蝦米-煮		蕃茄、洋蔥、馬鈴薯、西洋芹
4月26日	一	地瓜飯	菲力雞排	黑胡椒肉柳	香菇蒸蛋	開陽扁蒲	時蔬	椰奶西谷米		火腿蛋炒飯	油蔥里肌排	豆瓣雞丁	奶香洋芋	紅絲高麗	時蔬	枸杞蘿蔔湯
		白米、地瓜	雞排-炸	豬肉、洋蔥-煮	香菇、雞蛋-蒸	扁蒲、紅蘿蔔、蝦米-煮		西谷米、椰奶		白米、火腿、洋蔥-炒	豬排、蔥-燒	雞丁、彩椒、豆瓣醬-煮	馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	高麗菜、紅蘿蔔-炒		蘿蔔、枸杞、豚骨
4月27日	二	胚芽飯	黑胡椒大排	地瓜炒雞丁	黃瓜鮮菇	碰皮白菜	時蔬	味噌海芽菇湯	芝麻包	白米飯	義式雞排	筍香肉角	南瓜豆腐	蒜香海茸	時蔬	蕃茄高麗湯
		白米、胚芽	豬排	雞丁、地瓜-炒	黃瓜、鮮菇-煮	白菜、碰皮-煮		海芽、金針菇	芝麻包-蒸	白米	雞排-炸	豬肉、筍乾、蘿蔔-煮	豆腐、南瓜	海茸、蒜粒、紅蘿蔔		蕃茄、高麗菜、豚骨
4月28日	三	義大利麵	紐澳良雞排	◎小豬青醬菇菇	薯餅	培根高麗菜	時蔬	檸檬愛玉		玉米飯	糖醋豬排	咖哩雞丁	鮮蔬年糕	玉筍花椰	時蔬	黃瓜貢丸湯
足量供應水果		義大利麵	雞排-炸	豬肉、彩椒、洋蔥-炒	薯餅-炸	高麗菜、培根-炒		愛玉、檸檬		白米、玉米	豬排、時蔬-增	雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔	年糕、白菜-煮	花椰菜、玉米筍-煮		黃瓜、貢丸
4月29日	四	燕麥飯	醬燒肉排	沙茶羊肉	肉燥滷油腐	螞蟻上樹	時蔬	金針湯		白米飯	滷雞排	普羅旺斯燉肉	柴魚蒸蛋	鐵板銀芽	時蔬	酸辣湯
		白米、燕麥	肉排-燒	羊肉、杏鮑菇、彩椒-煮	油豆腐、絞肉、紅蘿蔔-煮	冬粉、紅蘿蔔		金針、蘿蔔、豚骨		白米	雞排-滷	肉角、馬鈴薯、洋蔥-煮	柴魚、雞蛋-蒸	豆芽菜、韭菜-炒		板豆腐、紅蘿蔔、木耳
4月30日	五	白米飯	炸雞腿	砂鍋魚丁	翡翠炒蛋	奶香玉米	時蔬	海芽豆腐湯		炒烏龍	黑胡椒豬排	椒鹽胸丁	芹香豆干	紅燒麵輪	時蔬	綠豆湯
		白米	雞腿-炸	魚丁、豆腐、白菜-煮	雞蛋、青江菜-炒	玉米、豆薯-煮	時蔬	海帶芽、豆腐、豚骨		烏龍麵、時蔬-炒	豬排-炸	雞丁、四季豆-炸	芹菜、豆干	麵輪、杏鮑菇、洋蔥-煮		綠豆
◎代表含有堅果花生！																