

112年1月菜單 恆毅中學

112年1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							
1月3日	二	白米飯	無骨香雞排	★豆豉燒魚	洋蔥黑輪	紅絲四季	時蔬	珍珠紅茶	季節水果*1	地瓜飯	黑胡椒豬排	宮保雞丁	◎沙茶麵片	鐵板銀芽	時蔬	味噌結頭菜湯							
		白米	雞排-炸	魚丁,豆豉,紅蘿蔔,冬瓜	洋蔥,黑輪	四季豆,紅蘿蔔		珍珠,紅茶	水果	白米,地瓜	豬排	雞丁,時蔬	高麗菜,麵疙瘩,時蔬	豆芽菜,時蔬		味噌,結頭菜,豚骨							
1月4日	三	糙米飯	滷肉排	腐乳燒雞	南瓜豆腐	蘿蔔佃煮	時蔬	山藥豚骨湯		白米飯	菲力雞排	照燒肉柳	五彩玉米	木耳蒲瓜	時蔬	薑絲海芽湯							
		白米,糙米	豬排	雞丁,大白菜,時蔬	豆腐,南瓜	蘿蔔,玉米,紅蘿蔔		山藥,豚骨		白米	雞排	肉柳,馬鈴薯,時蔬	玉米,火腿丁,毛豆	蒲瓜,木耳		薑絲,海帶芽							
1月5日	四	白米飯	卡拉雞排	椰汁咖哩肉片	芹香甜條	◎小瓜乾丁	時蔬	大滷湯		香蔥雞油飯	蜜汁里肌	香草雞丁	魚香凍豆腐	紅燒白菜滷	時蔬	銀耳紅棗湯							
		白米	雞排-炸	肉片,馬鈴薯,紅蘿蔔	甜不辣條,西芹	小黃瓜,豆乾丁,花生		雞蛋,高麗菜,木耳絲		白米,紅蔥頭,雞油	豬排	雞丁,花椰菜,時蔬	凍豆腐,絞肉,九層塔	大白菜,香菇,貢丸		銀耳,紅棗							
1月6日	五	紅藜飯	里肌豬排	韓式泡菜雞	★魚板蒸蛋	鮮燴黃瓜	時蔬	枸杞蘿蔔湯		無晚餐													
		白米,紅藜	豬排	雞丁,大白菜,紅蘿蔔	雞蛋,魚板	大黃瓜,紅蘿蔔		蘿蔔,枸杞,豚骨															
1月7日	六	義大利麵	紐奧良腿排	番茄肉醬	炸雙薯	脆炒白花	時蔬	巧達濃湯															
		義大利麵	雞排	絞肉,蕃茄,青豆仁	馬鈴薯條,地瓜薯條	白花椰,紅蘿蔔		馬鈴薯,紅蘿蔔															
1月9日	一	黑芝麻飯	義式雞排	佛跳牆	家常豆腐	紅燒冬瓜	時蔬	榨菜肉絲湯		白米飯	滷肉排	安東燉雞	椒鹽甜條	金菇三絲	時蔬	香菇雞湯							
		白米,芝麻	雞排-炸	肉角,芋頭,大白菜	板豆腐,木耳,時蔬	冬瓜,薑絲		榨菜,肉絲		白米	豬排	雞丁,寬粉,時蔬	甜不辣,四季豆	金針菇,木耳絲,紅蘿蔔		香菇,雞骨							
1月10日	二	白米飯	黃金豬排	法式蘑菇燉雞	蜜汁豆乾	三色銀芽	時蔬	黃瓜丸片湯	黑糖小饅頭*1	糙米飯	原味腿排	京醬肉絲	野菜油腐燒	番茄高麗	時蔬	紅豆Q圓湯							
		白米	豬排	雞肉,馬鈴薯,蘑菇	豆乾,白芝麻	黃豆芽,彩椒絲,蔥		黃瓜,貢丸	黑糖小饅頭	白米,糙米	腿排	肉絲,筍絲,木耳	油豆腐,筍乾,紅蘿蔔	番茄,高麗菜		紅豆,QQ圓							
1月11日	三	地瓜飯	炸雞腿	肉燥滷蛋*1	泰式冬粉煲	雙脆魚丸	時蔬	冬瓜山粉圓		白米飯	日式豬排	咖哩雞丁	壽喜干絲	彩蔬豆薯	時蔬	竹筍湯							
		白米,地瓜	雞腿-炸	白煮蛋,絞肉,豆乾丁	冬粉,高麗菜,九層塔	魚丸,小黃瓜,紅蘿蔔		冬瓜磚,山粉圓		白米	豬排-炸	雞丁,馬鈴薯,時蔬	干絲,海帶絲	豆薯,毛豆,紅蘿蔔		竹筍,豚骨							
1月12日	四	白米飯	岩燒豬排	★奶香魚丁	薑絲麵腸	川耳白菜	時蔬	味噌雙芽湯		什錦炒麵	韓式雞排	麻油野菇肉片	韭香黑輪	★開陽扁蒲	時蔬	四神湯							
		白米	豬排	魚丁,紅蘿蔔,馬鈴薯	麵腸,薑絲,九層塔	大白菜,木耳		海帶芽,黃豆芽		油麵,時蔬	雞排	肉片,杏鮑菇,時蔬	黑輪,韭菜花	扁蒲,蝦米,時蔬		薏仁,馬鈴薯,龍骨							
1月13日	五	麥片飯	椒鹽雞排	麻婆蒸肉餅	起士薯塊	塔香海茸	時蔬	匈牙利蔬菜湯		無晚餐													
		白米,麥片	雞排-炸	豬肉,豆腐,時蔬	洋芋,起士,時蔬	海茸,九層塔		高麗菜,馬鈴薯,時蔬															
1月16日	一	義大利麵	紐奧良腿排	◎小豬青醬豬豬	雞塊*2	紅絲花椰	時蔬	奶油蘑菇湯		無晚餐													
		義大利麵	雞排	絞肉,杏鮑菇,時蔬	雞塊	花椰菜,紅蘿蔔		馬鈴薯,蘑菇															
1月17日	二	白米飯	里肌豬排	★沙茶魚丁	關東煮	乾煸四季	時蔬	綠豆芋圓湯	季節水果*1														
		白米	豬排	魚丁,大白菜,豆腐	米血,黑輪,時蔬	四季豆,絞肉		綠豆,芋圓	水果														
1月18日	三	地瓜飯	菲力雞排	香菇瓜仔肉	起司南瓜炒蛋	海帶三絲	時蔬	味噌豆腐湯	馬鈴薯條														
		白米,地瓜	雞排	絞肉,香菇,花瓜	雞蛋,南瓜,起司	海帶絲,芹菜,紅蘿蔔		豆腐,黃豆芽	薯條-炸														
1月19日	四	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。

1月用餐次數：20次（午+晚）

過油：12次

炸：6次

滷：2次