

114年3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
3月3日	一	白米飯	★旗魚排	梅干扣肉	◎堅果三色	紅絲高麗	時蔬	黑糖地瓜湯		糙米飯	滷肉排	★泰式檸檬魚	糖醋甜條	紅仁白花	時蔬	枸杞蘿蔔湯
		白米	旗魚排	豬肉,梅干菜	玉米,堅果	高麗菜,紅蘿蔔		黑糖,地瓜		白米,糙米	豬排	魚丁,番茄,小黃瓜	甜不辣,時蔬	花椰菜,紅蘿蔔		蘿蔔,枸杞,豚骨
3月4日	二	紫米飯	金喜豬排	★醋溜魚丁	茄汁豆包	蒜香海根	時蔬	青菜蛋花湯	雞蛋小饅頭*1	什錦炒麵	無骨香雞排	蔥爆肉片	麻婆豆腐	枸杞絲瓜	時蔬	味噌海帶湯
		白米,紫米	豬排	魚丁,豆腐,時蔬	番茄,豆包	海帶根,大蒜		小白菜,雞蛋,豚骨	雞蛋小饅頭	油麵,時蔬	雞排-炸	豬肉,青蔥,時蔬	豆腐,絞肉	絲瓜,枸杞		海帶芽,豚骨
3月5日	三	白米飯	韓式雞排	韓式泡菜豬	起士薯塊	台式炒黃芽	時蔬	薑絲海芽湯		地瓜飯	蜜汁里肌	左宗棠雞	野菜天婦羅	★雙脆魚丸	時蔬	綠茶珍珠
		白米	雞排	肉片,泡菜	洋芋,起士,時蔬	黃豆芽,時蔬		薑絲,海帶芽,豚骨		白米,地瓜	豬排	雞丁,豆干,時蔬	地瓜,四季豆	小黃瓜,蘿蔔,魚丸		綠茶,珍珠
3月6日	四	香蔥雞油飯	起司豬排	糖醋雞丁	三杯油豆腐	碰皮白菜	時蔬	紫米紅豆湯		白米飯	紐奧良腿排	打拋豬肉	家常寬粉煲	豆豉燒冬瓜	時蔬	南瓜濃湯
		白米,紅蔥頭,雞油	豬排-炸	雞丁,小黃瓜,時蔬	油豆腐,香鮑菇,九層塔	白菜,碰皮		紫米,紅豆		白米	雞排	絞肉,蕃茄,九層塔	寬粉,時蔬	冬瓜,豆豉		南瓜,時蔬
3月7日	五	白米飯	蜜汁雞腿	肉燥滷蛋*1	麻香米血糕	彩蔬豆薯	時蔬	金針湯								
		白米	雞腿	白煮蛋,絞肉,豆干丁	米血糕,高麗菜,香鮑菇	豆薯,毛豆,玉米		金針,豚骨								
3月10日	一	義大利麵	日式豬排	◎★麻勃青醬海鮮	雞塊*2	脆炒白花	時蔬	珍珠奶茶		白米飯	菲力雞排	五香控肉	塔香蒸蛋	脆炒如意芽	時蔬	山藥豚骨湯
		義大利麵	豬排-炸	海鮮,香鮑菇,時蔬	雞塊	白花椰,時蔬		奶茶,珍珠		白米	雞排	五花肉,豬肉,油豆腐	雞蛋,九層塔	綠豆芽,海帶絲		山藥,豚骨
3月11日	二	白米飯	海苔雞排	豆豉燒肉	鮮蔬年糕	香辣筍茸	時蔬	榨菜肉絲湯	季節水果*1	胚芽飯	★蒲燒鯛魚	香菇瓜仔雞	塔香粉絲	芝香海帶根	時蔬	奶油磨菇湯
		白米	雞排-炸	豬肉,冬瓜,豆豉	年糕,大白菜	筍茸,木耳		榨菜,肉絲,豚骨	季節水果	白米,胚芽米	蒲燒魚	雞丁,香菇,時蔬	冬粉,絞肉,九層塔	海帶根,白芝麻		馬鈴薯,磨菇
3月12日	三	小米飯	滷肉排	壽喜雞肉燒	蕃茄炒蛋	金菇三絲	時蔬	綠豆薏仁湯		白米飯	原味腿排	★沙茶魚丁	香酥蘿蔔糕	什錦白菜	時蔬	肉羹清湯
		白米,小米	雞排	雞丁,洋蔥,時蔬	蕃茄,雞蛋	金針菇,木耳,紅蘿蔔		綠豆,薏仁		白米	雞排	魚丁,沙茶	蘿蔔糕-炸	大白菜,時蔬		肉羹,香菇
3月13日	四	白米飯	紐奧良腿排	醬爆肉柳	韭香黑輪	芝香四季豆	時蔬	味噌豆腐湯		火腿炒飯	金喜豬排	麻油米糕雞	香蒜玉米	★柴魚蘿蔔	時蔬	五彩甜湯
		白米	雞排	豬肉,時蔬	黑輪,韭菜	四季豆,白芝麻		海帶芽,豆腐,豚骨		白米,火腿	豬排	雞丁,米血,高麗菜	玉米,絞肉,大蒜	白蘿蔔,時蔬		五彩圓,薏仁
3月14日	五	麥片飯	黃金里肌	味噌燒雞	◎沙茶百頁	枸杞高麗	時蔬	四神湯								
		白米,麥片	雞排	雞丁,時蔬,味噌	百頁豆腐,紅蘿蔔	高麗菜,枸杞		洋蔥仁,龍骨丁								
3月17日	一	白米飯	菲力雞排	印度咖哩豬	台式蒸蛋	紅燒冬瓜	時蔬	酸辣湯		五穀飯	沙茶里肌	腐乳燒雞	照燒甜不辣	梅菜燜筍	時蔬	銀耳紅棗湯
		白米	雞排	豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔	雞蛋,油豆腐	冬瓜,時蔬		豆腐,金針菇,紅蘿蔔		白米,五穀米	豬排	雞丁,大白菜,時蔬	甜不辣,白芝麻	筍茸,梅菜		銀耳,紅棗
3月18日	二	紅藜飯	蜜汁里肌	三杯雞	味噌丸片	玉筍花椰	時蔬	紅豆湯圓	馬鈴薯條	白米飯	椒鹽雞排	蒜泥白肉	紅燒凍豆腐	★開陽絲瓜	時蔬	香菇雞湯
		白米,紅藜麥	豬排	雞丁,米血糕,高麗菜	貢丸片,白蘿蔔	花椰菜,玉米筍		紅豆,湯圓	馬鈴薯條-炸	白米	雞排-炸	豬肉,蒜泥,小黃瓜	凍豆腐,絞肉	絲瓜,蝦米		香菇,雞骨
3月19日	三	白米飯	★海鮮排	蔭瓜蒸肉餅	西芹黑輪	壽喜干絲	時蔬	羅宋湯		肉燥乾麵	里肌豬排	蠔油雞丁	螞蟻上樹	★白菜滷	時蔬	味噌蛋花湯
		白米	海鮮排	豬肉,香菇,碎瓜	黑輪,西芹	海帶絲,干絲		蕃茄,洋蔥,時蔬		油麵,絞肉,時蔬	豬排	雞丁,時蔬	冬粉,絞肉	大白菜,蝦米		海帶芽,雞蛋,豚骨
3月20日	四	薑黃飯	蜜汁雞腿	泰式椒麻雞	綠咖哩豆腐煲	★蝦醬高麗菜	時蔬	摩摩喳喳		黑芝麻飯	紐奧良腿排	麻油野菇肉片	五彩玉米	醬爆四季	時蔬	★黃瓜魚丸湯
		白米,薑黃粉	雞腿	雞丁,小黃瓜,時蔬	板豆腐,時蔬	高麗菜,蝦米,蝦醬		地瓜,QQ圓,西米露,椰奶		白米,黑芝麻	雞排	豬肉,香鮑菇,時蔬	玉米,火腿丁,毛豆	四季豆,時蔬		黃瓜,魚丸,豚骨
3月21日	五	白米飯	古早味大排	蔥油雞丁	蜜汁豆干	銀芽雙色	時蔬	肉骨茶湯								
		白米	豬排	雞丁,小黃瓜,時蔬	豆干,白芝麻	豆芽菜,紅蘿蔔		肉骨茶包,龍骨丁,時蔬								
3月24日	一	地瓜飯	★蒲燒鯛魚	薑燒肉片	三杯麵腸	豆瓣筍茸	時蔬	大滷湯		香蔥雞油飯	日式豬排	★豆豉燒魚	地瓜年糕	彩蔬馬鈴薯	時蔬	燒仙草
		白米,地瓜	蒲燒魚	肉片,薑,洋蔥	麵腸,九層塔	筍茸,木耳		豆腐,時蔬		白米,紅蔥頭,雞油	豬排-炸	魚丁,豆豉	地瓜,年糕	馬鈴薯,毛豆,玉米		仙草汁,芋圓
3月25日	二	糙米飯	鐵路里肌	安東燉雞	綜合滷味	乾煸四季	時蔬	紅茶珍珠	季節水果*1	白米飯	義式雞排	孜然炒肉片	蔥花菜脯炒蛋	乾燒冬瓜	時蔬	山藥豚骨湯
		白米,糙米	豬排	雞丁,寬粉,時蔬	海帶片,蘿蔔,油豆腐	四季豆,絞肉		紅茶,珍珠	季節水果	白米	雞排-炸	肉片,高麗菜	雞蛋,青蔥,菜脯	冬瓜,時蔬		山藥,豚骨
3月26日	三	義大利麵	原味腿排	奶油白醬豬	炸雙薯	★鱈絲花椰	時蔬	玉米濃湯								
		義大利麵	雞排	絞肉,洋蔥,時蔬	馬鈴薯條,地瓜薯條	花椰菜,鰵絲		玉米,馬鈴薯								
3月27日	四	白米飯	滷肉排	宮保雞丁	芹香甜條	金針高麗	時蔬	綠茶Q圓湯								
		白米	豬排	雞丁,時蔬	甜不辣,西芹	高麗菜,金針菇		綠茶,QQ圓								
3月28日	五	燕麥飯	韓式雞排	蒜子燒肉	翡翠炒蛋	雙脆小黃瓜	時蔬	★味噌小魚湯								
		白米,燕麥	雞排	豬肉,大蒜,時蔬	雞蛋,青江菜	小黃瓜,蘿蔔		海帶芽,小魚干,豚骨								
3月31日	一	白米飯	沙茶里肌	★椒麻魚丁	咖哩什錦	三杯杏鮑菇	時蔬	蕃茄蔬菜湯		香菇肉絲炊飯	海苔雞排	普羅旺斯燉肉	椒鹽百頁	鐵板銀芽	時蔬	西米露
		白米	豬排	魚丁,時蔬	馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥	杏鮑菇,豆干		蕃茄,時蔬,豚骨		白米,香菇,肉絲	雞排-炸	豬肉,馬鈴薯,時蔬	百頁豆腐,米血糕,四季豆	豆芽菜,時蔬		西谷米,椰奶,QQ圓

◎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。

3月用餐次數：36次(午+晚)

過油:25次

炸:8次

滷:3次