

112年6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
6月1日	四	白米飯	醬燒里肌	麻油米糕雞	蜜汁豆乾	紅絲花椰	時蔬	檸檬愛玉		薏仁飯	原味腿排	迷迭香豬	肉末炒筍片	★開陽扁蒲	時蔬	番茄黃芽湯
		白米	豬排	雞肉,米血糕,高麗菜	豆乾,白芝麻	紅蘿蔔,花椰菜		檸檬汁,愛玉		白米,薏仁	雞排-炸	肉角,馬鈴薯,彩椒	絞肉,筍片	扁蒲,蝦米,時蔬		番茄,黃豆芽
6月2日	五	糙米飯	義式雞排	壽喜豬肉片	糖醋甜不辣	蒜香海根	時蔬	冬瓜豚骨湯		無晚餐						
		白米,糙米	雞排-炸	豬肉,時蔬	甜不辣,時蔬	海帶根,紅蘿蔔		冬瓜,豚骨								
6月5日	一	黑芝麻飯	普羅旺斯雞排	梅干扣肉	黑椒薯塊	銀芽雙色	時蔬	椰汁西米露		白米飯	里肌豬排	糖醋雞丁	南瓜燒肉末	蒜炒高麗	時蔬	酸辣湯
		白米,黑芝麻	雞排-炸	肉角,梅干菜,筍乾	馬鈴薯,時蔬	豆芽菜,紅蘿蔔		西谷米,QQ圓		白米	豬排	雞丁,小黃瓜,時蔬	南瓜,絞肉,洋葱	高麗菜,時蔬		豆腐,木耳,紅蘿蔔
6月6日	二	白米飯	日式豬排	香菇瓜仔雞	鮮蔬年糕	金菇三絲	時蔬	黃瓜貢丸湯	雞蛋小饅頭*1	香蔥雞油飯	菲力雞排	★三杯魚丁	◎堅果三色	絲瓜冬粉煲	時蔬	綠豆薏仁湯
		白米	豬排-炸	雞丁,香菇	年糕,大白菜,時蔬	金針菇,紅蘿蔔,木耳絲		黃瓜,貢丸	雞蛋小饅頭	白米,紅蔥頭,雞油	雞排	魚丁,米血,杏鮑菇	玉米,腰果	絲瓜,冬粉		綠豆,薑仁
6月7日	三	燕麥飯	韓式雞排	三彩肉片	家常豆腐	咖哩時蔬	時蔬	結頭菜湯		白米飯	鐵路豬排	韓式泡菜雞	韭香甜條	薑絲海帶根	時蔬	味噌豆腐湯
		白米,燕麥	雞排	肉片,四季豆,彩教	板豆腐,木耳,時蔬	紅蘿蔔,馬鈴薯,玉米筍		結頭菜,豚骨		白米	豬排	雞丁,大白菜,紅蘿蔔	甜不辣,韭菜	海帶,薑絲,紅蘿蔔		味噌,豆腐,洋葱
6月8日	四	白米飯	滷肉排	安東燉雞	起司玉米炒蛋	鮮炒蒲瓜	時蔬	紅茶粉圓		畢業典禮無晚餐						
		白米	豬排	雞丁,寬粉,時蔬	雞蛋,玉米,起司	蒲瓜,木耳,紅蘿蔔		紅茶,粉圓								
6月9日	五	義大利麵	紐奧良腿排	◎小豬青醬菇菇	雞塊*2	甜椒花椰	時蔬	巧達濃湯		無晚餐						
		義大利麵	雞排-炸	絞肉,杏鮑菇,時蔬	雞塊	花椰菜,甜椒		馬鈴薯,紅蘿蔔								
6月12日	一	地瓜飯	蜜汁里肌	★豆豉燒魚	彩蔬豆薯	塔香海茸	時蔬	山藥豚骨湯		白米飯	韓式雞排	椒鹽肉柳	麻婆豆腐	香辣筍茸	時蔬	羅宋湯
		白米,地瓜	豬排	魚丁,紅蘿蔔,冬瓜,豆豉	豆薯,毛豆,玉米	海茸,九層塔		山藥,枸杞,大骨		白米	雞排	肉柳,四季豆	豆腐,絞肉	筍茸,筍干,木耳		高麗菜,番茄,洋葱
6月13日	二	白米飯	菲力雞排	五香肉燥	西芹黑輪	銀芽三色	時蔬	珍珠奶茶	季節水果*1	什錦炒麵	滷肉排	◎杏片炒雞丁	蒜香豆干	脆炒高麗	時蔬	薑絲海芽湯
		白米	雞排	絞肉,豆乾丁	黑輪,西芹	綠豆芽,彩椒絲		奶茶,珍珠	水果	油麵,時蔬	豬排	雞丁,杏片,時蔬	大蒜,豆干	高麗菜,紅蘿蔔		海帶芽,薑絲
6月14日	三	胚芽飯	黃金里肌	鹹水雞	綜合滷味	香菇四季	時蔬	味噌九片湯		白米飯	無骨香雞排	回鍋肉片	醬燒麵腸	鮮菇黃瓜	時蔬	仙草蜜
		白米,胚芽	豬排	雞丁,玉米筍,花椰菜,時蔬	白蘿蔔,海帶片,米血	四季豆,香菇		貢丸片,味噌		白米	雞排-炸	肉片,高麗菜,豆乾	麵腸,紅蘿蔔	黃瓜,香菇		仙草
6月15日	四	白米飯	原味腿排	麻婆蒸肉餅	田園麵疙瘩	紅燒冬瓜	時蔬	肉羹清湯		薏仁飯	BBQ里肌	綠咖哩雞	西芹金針豆薯	螞蟻上樹	時蔬	紅燒白蘿蔔湯
		白米	雞排-炸	絞肉,豆腐,時蔬	麵疙瘩,洋葱,時蔬	冬瓜,薑絲		肉羹,香菇		白米,洋蔥仁	豬排	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	豆薯,西芹,金針菇	冬粉,時蔬		白蘿蔔,豚骨
6月16日	五	紫米飯	古早味大排	左宗棠雞	★蟬絲蒸蛋	碰皮白菜	時蔬	綠茶QQ圓湯		無晚餐						
		白米,紫米	豬排	雞丁,豆乾,彩椒	雞蛋,蟬絲	白菜,碰皮		綠豆,QQ圓								
6月17日	六	白米飯	炸雞腿	薑燒肉片	鐵板豆腐	雙脆小黃瓜	時蔬	匈牙利蔬菜湯								
		白米,洋蔥仁	雞腿-炸	肉片,洋葱,時蔬	豆腐,青豆仁,洋葱	小黃瓜,蘿蔔,茼蒿		高麗菜,馬鈴薯,時蔬								
6月19日	一	義大利麵	紐奧良腿排	番茄肉醬	馬鈴薯條	★魚板花椰	時蔬	奶油蘑菇湯		白米飯	鐵路里肌	腐乳燒雞	肉燥滷油腐	彩繪絲瓜	時蔬	味噌菇菇湯
		義大利麵	雞排-炸	絞肉,番茄,青豆仁	薯條-炸	花椰菜,魚板絲		馬鈴薯,蘑菇		白米	豬排	雞丁,大白菜,時蔬	絞肉,油豆腐,時蔬	絲瓜,紅蘿蔔,木耳		金針菇,時蔬,味噌
6月20日	二	白米飯	里肌豬排	◎沙茶燴雞	洋葱炒蛋	蘿蔔佃煮	時蔬	冬瓜山粉圓	紅豆芝麻球*1	麥片飯	菲力雞排	★味噌燒魚	椒鹽甜條	芋香白菜	時蔬	青木瓜豚骨湯
		白米	豬排	雞丁,青菜,杏鮑菇	雞蛋,洋葱	蘿蔔,香菇,時蔬		山粉圓,冬瓜茶	紅豆芝麻球	白米,麥片	雞排	魚丁,豆腐,時蔬	甜不辣,米血	大白菜,芋頭,木耳		青木瓜,豚骨
6月21日	三	地瓜飯	椒鹽雞排	越式咖哩燉肉	三杯百頁	鮮燴黃瓜	時蔬	金針湯		香菇肉絲炊飯	金喜豬排	日式蒲燒雞	◎紅燒麵輪	培根炒銀芽	時蔬	銀耳紅棗湯
		白米,地瓜	雞排-炸	肉角,馬鈴薯,時蔬	百頁豆腐,杏鮑菇,九層塔	大黃瓜,紅蘿蔔		金針,豚骨		白米,香菇絲,肉絲	豬排	雞丁,玉米筍,時蔬	麵輪,海帶,花生	培根,綠豆芽		白木耳,紅棗
6月22日	四															
6月23日	五															
6月26日	一	白米飯	無骨香雞排	五香豬肉	海苔洋芋	枸杞高麗	時蔬	★味噌小魚湯		無晚餐						
		白米	雞排-炸	肉角,白蘿蔔,時蔬	洋芋,紅蘿蔔,海苔粉	高麗菜,枸杞		小魚乾,海帶芽,味噌								
6月27日	二	香蔥雞油飯	蜜汁里肌	豆腐雞丁	梅菜燜筍	小瓜乾丁	時蔬	檸檬紅茶	季節水果*1							
		白米,紅蔥頭,雞油	豬排	雞丁,豆腐,花椰菜	筍茸,梅菜	小黃瓜,豆乾丁,花生		紅茶,檸檬汁	水果							
6月28日	三	白米飯	炸雞腿	椰汁咖哩肉片	塔香冬粉	腐皮扁蒲	時蔬	玉米豚骨湯								
		白米	雞腿-炸	肉片,馬鈴薯,紅蘿蔔	冬粉,九層塔	扁蒲,腐皮,紅蘿蔔		玉米粒,豚骨								
6月29日	四	黑芝麻飯	滷肉排	★紅燒魚丁	日式蒸蛋	乾煸四季	時蔬	摩摩喳喳								
		白米,黑芝麻	豬排	魚丁,蘿蔔,洋葱	雞蛋,柴魚粉	四季豆,絞肉		地瓜,西谷米,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。**

6月用餐次數:31次(午+晚)

過油：16次

炸:12次

油:3次