

113年9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
8月30日	五	白米飯	紐奧良腿排	蒜子燒肉	西芹黑輪	枸杞高麗	時蔬	酸辣湯		無晚餐						
		白米	雞排	肉角, 大蒜, 時蔬	黑輪, 西芹	高麗菜, 枸杞		豆腐, 金針菇, 紅蘿蔔								
9月2日	一	香蔥雞油飯	鐵路里肌	★沙茶魚丁	鮮蔬年糕	玉筍花椰	時蔬	★黃瓜魚丸湯								
		白米, 紅蔥頭, 雞油	豬排	魚丁, 豆腐, 沙茶	大白菜, 年糕	花椰菜, 玉米筍		黃瓜, 魚丸, 豚骨								
9月3日	二	小米飯	★蒲燒鯛魚	味噌燒雞	蕃茄炒蛋	彩蔬馬鈴薯	時蔬	四神湯	季節水果*1							
		白米, 小米	蒲燒魚	雞丁, 時蔬, 味噌	蕃茄, 雞蛋	馬鈴薯, 毛豆, 玉米		薑仁, 龍骨	水果							
9月4日	三	白米飯	菲力雞排	孜然炒肉片	綠咖哩豆腐煲	木耳蒲瓜	時蔬	檸檬紅茶		無晚餐						
		白米	雞排	肉片, 高麗菜	板豆腐, 紅蘿蔔, 時蔬	蒲瓜, 木耳		紅茶, 檸檬汁								
9月5日	四	紫米飯	黃金里肌	安東燉雞	田園麵疙瘩	麵筋白菜	時蔬	★味噌小魚湯								
		白米, 紫米	豬排	雞丁, 寬粉, 時蔬	麵疙瘩, 時蔬	大白菜, 麵筋		小魚乾, 海帶芽, 豚骨								
9月6日	五	白米飯	普羅旺斯雞排	醬爆肉柳	糖醋甜條	芝香四季豆	時蔬	西米露								
		白米	雞排-炸	肉柳, 時蔬	甜不辣, 時蔬	四季豆, 白芝麻		西谷米, 椰奶, QQ圓								
9月9日	一	香蔥雞油飯	起司豬排	★五柳魚丁	螞蟻上樹	梅菜燜筍	時蔬	肉羹清湯								
		白米, 紅蔥頭, 雞油	豬排-炸	魚丁, 彩椒, 時蔬	冬粉, 時蔬	筍茸, 梅菜		肉羹, 香菇								
9月10日	二	義大利麵	原味腿排	蕃茄肉醬	雞塊*2	雙色花椰	時蔬	珍珠奶茶	玉兔包*1							
		義大利麵	腿排	絞肉, 蕃茄	雞塊	花椰菜, 紅蘿蔔		奶茶, 珍珠	玉兔包							
9月11日	三	胚芽飯	里肌肉排	肉燥滷蛋*1	蒜香海茸	★開陽扁蒲	時蔬	匈牙利蔬菜湯		無晚餐						
		白米, 胚芽米	豬排	白煮蛋, 絞肉, 豆干丁	海茸, 大蒜	扁蒲, 蝦米		馬鈴薯, 時蔬								
9月12日	四	白米飯	炸雞腿	咖哩椰香豬	鐵板豆腐	金針高麗	時蔬	冬瓜山粉圓								
		白米	雞腿-炸	肉角, 馬鈴薯, 時蔬	豆腐, 青豆仁	高麗菜, 金針菇		冬瓜磚, 山粉圓								
9月13日	五	薏仁飯	蜜汁里肌	香草雞丁	麻香米血糕	彩蔬豆薯	時蔬	味噌豆腐湯								
		白米, 薏仁	豬排	雞丁, 花椰菜, 時蔬	米血糕, 時蔬	豆薯, 毛豆, 玉米		海帶芽, 豚骨, 豆腐								
9月16日	一	地瓜飯	紐奧良腿排	回鍋肉片	蕃茄玉米筍	筍香海根	時蔬	紅茶粉圓		白米飯	黃金里肌	左宗棠雞	香酥蘿蔔糕	雙脆小黃瓜	時蔬	山藥豚骨湯
		白米, 地瓜	雞排	肉片, 高麗菜, 豆干	蕃茄, 玉米筍	海帶根, 乾筍		紅茶, 粉圓		白米	豬排	雞丁, 豆干, 彩椒	蘿蔔糕-炸	小黃瓜, 蘿蔔		山藥, 馬鈴薯, 豚骨
9月17日	二	中秋節放假無供餐														
9月18日	三	白米飯	里肌肉排	蔥油雞丁	麻婆豆腐	★蟬絲四季豆	時蔬	金針湯		小米飯	★蒲燒鯛魚	椒鹽肉柳	◎堅果三色	紅仁白花	時蔬	銀耳紅棗湯
		白米	豬排	雞丁, 花椰菜, 青蔥	豆腐, 絞肉	四季豆, 蟬絲		金針, 豚骨		白米, 小米	蒲燒魚	肉柳, 四季豆	玉米, 腰果	花椰菜, 紅蘿蔔		銀耳, 紅棗
9月19日	四	香蔥雞油飯	無骨香雞排	佛跳牆	三杯麵腸	鐵板銀芽	時蔬	枸杞蘿蔔湯		日式烏龍麵	日式豬排	★茄汁魚丁	日式蒸蛋	綜合滷味	時蔬	味噌蔬菜湯
		白米, 紅蔥頭, 雞油	雞排-炸	肉角, 豬腳丁, 大白菜	麵腸, 九層塔	豆芽菜, 紅蘿蔔		蘿蔔, 枸杞, 豚骨		烏龍麵, 時蔬	豬排-炸	魚丁, 蕃茄, 豆腐	雞蛋, 紫魚粉	海帶片, 白蘿蔔, 油豆腐		高麗菜, 海帶芽, 豚骨
9月20日	五	白米飯	滷肉排	糖醋雞丁	菇菇炒蛋	蘿蔔佃煮	時蔬	紅豆芋圓湯		無晚餐						
		白米	豬排	雞丁, 彩椒, 時蔬	雞蛋, 杏鮑菇	蘿蔔, 玉米, 甜不辣		紅豆, 芋圓								
9月23日	一	白米飯	★蒲燒鯛魚	京醬肉柳	五彩玉米	★白菜滷	時蔬	檸檬愛玉		黑芝麻飯	蜜汁里肌	宮保雞丁	◎地瓜年糕	醬爆四季	時蔬	肉骨茶湯
		白米	蒲燒魚	肉柳, 時蔬	玉米, 火腿丁, 毛豆	大白菜, 蝦米		檸檬, 愛玉		白米, 黑芝麻	豬排	雞丁, 時蔬	地瓜, 年糕, 花生粉	四季豆, 時蔬		肉骨茶包, 豚骨
9月24日	二	紫米飯	古早味大排	三杯雞	蕃茄豆腐	枸杞絲瓜	時蔬	味噌蘿蔔湯	季節水果*1	白米飯	義式雞排	麻婆蒸肉餅	起士薯塊	蒜炒高麗	時蔬	羅宋湯
		白米, 紫米	豬排	雞丁, 米血糕, 九層塔	蕃茄, 豆腐	絲瓜, 枸杞		蘿蔔, 海帶芽, 豚骨	水果	白米	雞排-炸	豬肉, 豆腐, 時蔬	洋芋, 起士, 時蔬	高麗菜, 大蒜		蕃茄, 洋蔥, 時蔬
9月25日	三	五穀飯	炸雞腿	★醋溜魚丁	香菇蒸蛋	芹香海帶	時蔬	仙草蜜		香蔥雞油飯	鐵路里肌	蕃茄燉雞	韭香甜條	台式炒黃芽	時蔬	榨菜肉絲湯
		白米, 五穀米	雞腿-炸	魚丁, 豆腐, 彩椒, 時蔬	雞蛋, 香菇	海帶, 芹菜		仙草		白米, 紅蔥頭, 雞油	豬排	雞丁, 蕃茄, 洋蔥	甜不辣, 韭菜	黃豆芽, 時蔬		榨菜, 肉絲
9月26日	四	義大利麵	里肌肉排	◎羅勒青醬海鮮	馬鈴薯條	脆炒白花	時蔬	巧達濃湯		燕麥飯	原味腿排	蒜泥白肉	椒鹽百頁	香辣筍茸	時蔬	綠茶珍珠
		義大利麵	豬排	海鮮, 杏鮑菇, 時蔬	馬鈴薯條-炸	花椰菜, 時蔬		馬鈴薯, 紅蘿蔔		白米, 燕麥	腿排	肉片, 蒜泥, 小黃瓜	百頁豆腐, 米血糕, 四季豆	筍茸, 木耳		綠茶, 珍珠
9月27日	五	白米飯	韓式雞排	韓式泡菜豬	辣炒年糕	清炒黃瓜	時蔬	香菇雞湯		無晚餐						
		白米	雞排	肉片, 泡菜	年糕, 大白菜	大黃瓜, 時蔬		香菇, 雞骨								
9月30日	一	白米飯	菲力雞排	馬鈴薯燉肉	茄汁豆包	紅燒冬瓜	時蔬	薑絲海芽湯		地瓜飯	金喜豬排	玉米雞丁	野菜天婦羅	紅絲高麗	時蔬	冬瓜檸檬
		白米	雞排	肉角, 時蔬, 馬鈴薯	蕃茄, 洋蔥, 豆包	冬瓜, 紅蘿蔔		薑絲, 海芽, 豚骨		白米, 地瓜	豬排	雞丁, 玉米	地瓜, 四季豆	高麗菜, 紅蘿蔔		冬瓜磚, 檸檬汁

◎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。

8-9月用餐次數：29次(午+晚)

過油:21次

炸:7次

滷:1次