

111年2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
2月11日	五	紅藜飯	★蒲燒鯛魚	壽喜燒肉	椒鹽甜條	乾煸四季豆	時蔬	羅宋湯	
		白米, 紅藜麥	蒲燒鯛魚	肉片, 洋蔥, 時蔬	甜不辣, 花枝丸-炸	四季豆, 紅蘿蔔, 絞肉		蕃茄, 洋蔥, 時蔬	
2月14日	一	地瓜飯	義式雞排	紅燒豬肉	★魚板蒸蛋	★開陽絲瓜	時蔬	台式米粉湯	
		白米, 地瓜	雞排-炸	豬肉, 白蘿蔔, 時蔬	雞蛋, 魚板	絲瓜, 蝦米, 紅蘿蔔		米粉, 時蔬	
2月15日	二	白米飯	金喜豬排	糖醋雞丁	家常豆腐	培根高麗	時蔬	紅豆湯圓	奶皇包*1
		白米	豬排	雞丁, 小黃瓜, 時蔬	板豆腐, 木耳, 時蔬	高麗菜, 培根		紅豆, 湯圓	奶皇包
2月16日	三	麥片飯	菲力雞排	★◎沙茶羊肉	奶香洋芋	台式炒黃芽	時蔬	味噌菇菇湯	
足量供應水果		白米, 麥片	雞排	羊肉, 時蔬	馬鈴薯, 紅蘿蔔	黃豆芽, 木耳絲, 時蔬		海帶芽, 金針菇	
2月17日	四	白米飯	日式豬排	咖哩雞丁	翡翠炒蛋	三杯薑絲麵腸	時蔬	金針湯	
		白米	豬排-炸	雞丁, 馬鈴薯, 時蔬	雞蛋, 青江菜	麵腸, 九層塔, 紅蘿蔔		金針, 豚骨	
2月18日	五	義大利麵	紐奧良腿排	◎小豬青醬菇菇	馬鈴薯條	★蟬絲花椰	時蔬	南瓜濃湯	
		義大利麵	雞腿排	絞肉, 杏鮑菇, 時蔬	薯條-炸	花椰菜, 蟬絲		南瓜, 時蔬	
2月21日	一	白米飯	岩燒豬排	親子雞肉燒	百頁黃瓜	紅絲四季	時蔬	西米露	
		白米	豬排	雞丁, 雞蛋, 時蔬	百頁豆腐, 黃瓜	四季豆, 紅蘿蔔		西谷米, 椰奶, QQ	
2月22日	二	黑芝麻飯	滷雞排	★味噌燒魚	西芹黑輪	蒜香高麗	時蔬	四神湯	三角薯餅*2
		白米, 芝麻	雞排	魚丁, 油豆腐, 時蔬	黑輪, 芹菜	高麗菜, 時蔬		薏仁, 馬鈴薯, 龍骨	薯餅
2月23日	三	白米飯	起司豬排	野菇燉雞	培根炒蛋	熱炒雙絲	時蔬	黃瓜豚骨湯	
足量供應水果		白米	豬排-炸	雞丁, 杏鮑菇, 時蔬	雞蛋, 碎培根	海帶絲, 干絲		大黃瓜, 豚骨	
2月24日	四	燕麥飯	蜜汁雞腿	泰式打拋豬	韭香甜條	蛋酥大白菜	時蔬	蘿蔔貢丸湯	
		白米, 燕麥	雞腿	絞肉, 蕃茄, 洋蔥	甜不辣, 韭菜	大白菜, 雞蛋, 紅蘿蔔		白蘿蔔, 貢丸	
2月25日	五	白米飯	BBQ豬排	肉燥滷蛋	★絲瓜冬粉煲	黑椒豆薯	時蔬	玉米海帶湯	
		白米	豬排	雞蛋, 絞肉, 豆干	絲瓜, 冬粉, 蝦米	豆薯, 毛豆, 紅蘿蔔		玉米粒, 海帶片	

◎代表含有堅果花生！

★代表含有海鮮！