

111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1日	二	地瓜飯	和風豬排	★奶香魚丁	蕃茄炒蛋	塔香海茸	時蔬	青木瓜豚骨湯		胚芽飯	菲力雞排	薑燒肉片	椒鹽百頁	雙脆小黃瓜	時蔬	田園蔬菜湯
		白米, 地瓜	豬排-炸	魚丁, 紅蘿蔔, 馬鈴薯	蕃茄, 雞蛋	海茸, 九層塔		青木瓜, 豚骨		白米, 胚芽	雞排	肉片, 洋蔥, 時蔬	百頁豆腐, 四季豆, 米血	小黃瓜, 白蘿蔔, 紅蘿蔔		高麗菜, 玉米
3月2日	三	義大利麵	紐奧良腿排	蕃茄肉醬	地瓜薯條	彩椒花椰	時蔬	巧達濃湯	芝麻包*1	白米飯	鐵路豬排	香菇瓜仔雞	關東煮	★開陽高麗菜	時蔬	綠豆芋圓湯
足量供應水果		義大利麵	雞排	絞肉, 蕃茄, 洋蔥, 青豆仁	地瓜薯條-炸	花椰菜, 彩椒		馬鈴薯, 紅蘿蔔	芝麻包*1	白米	豬排	雞丁, 香菇, 蔴瓜, 豆薯	黑輪, 白蘿蔔, 玉米	蝦米, 高麗菜		芋圓, 綠豆
3月3日	四	白米飯	里肌肉排	咖哩雞丁	芹香甜條	紅燒白菜滷	時蔬	紅茶珍珠		糙米飯	正點雞排	京醬肉絲	金沙南瓜	三色銀芽	時蔬	味噌豆腐湯
		白米	豬排	雞丁, 馬鈴薯, 時蔬	甜不辣條, 西芹	大白菜, 香菇, 貢丸		粉圓, 紅茶		白米, 糙米	雞排-炸	肉絲, 筍絲, 木耳	南瓜, 鹹蛋黃, 青豆仁	黃豆芽, 彩椒絲, 蔥段		海帶芽, 豆腐
3月4日	五	燕麥飯	炸雞腿	蒜子燒肉	脆炒洋芋	三彩高麗	時蔬	台式米粉湯		無晚餐						
		白米, 燕麥	雞腿-炸	肉角, 大蒜, 時蔬	馬鈴薯, 四季豆	高麗菜, 三色豆		米粉, 時蔬								
3月7日	一	紅藜飯	匈牙利雞排	◎★沙茶羊肉	★魚板蒸蛋	乾煸四季豆	時蔬	味噌結頭菜湯		白米飯	鐵路豬排	香草雞丁	泰式粉絲煲	蒜香海根	時蔬	山藥豚骨湯
		白米, 紅藜麥	雞排-炸	羊肉, 青江菜, 杏鮑菇, 時蔬	魚板, 雞蛋	四季豆, 絞肉, 紅蘿蔔		結頭菜, 味噌		白米	豬排	雞丁, 花椰菜, 時蔬	冬粉, 高麗菜, 九層塔	海帶根, 紅蘿蔔		山藥, 豚骨, 枸杞
3月8日	二	白米飯	御膳大排	韓式泡菜雞	野菜豆腐煲	★小魚高麗	時蔬	★黃瓜魚丸湯	炸雙薯	麥片飯	卡拉雞排	泰式酸甜肉片	西芹鮮菇豆薯	味噌蘿蔔	時蔬	五彩甜湯
		白米	豬排	雞肉, 年糕, 洋蔥	豆腐, 花椰菜, 南瓜	高麗菜, 小魚干		黃瓜, 魚丸	薯條	白米, 麥片	雞排-炸	肉片, 玉米筍, 蕃茄	豆薯, 西芹, 鮮菇, 紅蘿蔔	白蘿蔔, 時蔬		五彩圓, 洋蔥仁
3月9日	三	小米飯	脆皮雞腿捲	蔴瓜蒸肉餅	培根炒蛋	★開陽絲瓜	時蔬	洋芋豚骨湯		白米飯	BBQ豬排	蜂蜜檸檬雞丁	咖哩什錦	鐵板銀芽	時蔬	肉骨茶湯
足量供應水果		白米, 小米	脆皮雞腿捲	豬肉, 香菇, 碎瓜	培根, 雞蛋, 洋蔥	絲瓜, 蝦米, 紅蘿蔔		馬鈴薯, 紅蘿蔔, 豚骨		白米	豬排	雞丁, 地瓜, 時蔬	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥	豆芽菜, 紅蘿蔔		高麗菜, 肉骨茶包, 龍骨丁
3月10日	四	白米飯	起司豬排	麻油米糕雞	打拋玉米	菇菇花椰	時蔬	紅豆湯圓		香蔥雞油飯	塔塔雞排	馬鈴薯燉肉	野菜油腐燒	鮮菇黃瓜	時蔬	南瓜濃湯
		白米	豬排-炸	雞肉, 米血糕, 高麗菜	玉米粒, 蕃茄, 絞肉, 九層塔	花椰菜, 杏鮑菇		紅豆, 小湯圓		白米, 紅蔥頭, 雞油	雞排-炸	馬鈴薯, 肉角, 時蔬	油豆腐, 筍片, 紅蘿蔔	黃瓜, 香菇		南瓜, 時蔬
3月11日	五	糙米飯	韓式雞排	五香豬肉	蔥爆豆干	白菜滷	時蔬	青菜蛋花湯		無晚餐						
		白米, 糙米	雞排	肉角, 白蘿蔔, 時蔬	豆干, 蔥	大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 蝦米		時蔬, 雞蛋								
3月14日	一	白米飯	沙嗲醬豬排	茄汁雞丁	紅蘿蔔炒蛋	塔香粉絲	時蔬	四神湯		胚芽飯	普羅旺斯雞排	孜然羊肉	奶香洋芋	香辣筍茸	時蔬	金針榨菜湯
		白米	和田大排, 沙嗲醬	雞肉, 彩椒, 洋蔥	紅蘿蔔, 雞蛋	冬粉, 絞肉, 時蔬, 九層塔		洋蔥仁, 龍骨丁		白米, 胚芽	雞排-炸	羊肉, 青江菜, 杏鮑菇, 時蔬	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 青豆仁	筍茸, 筍干, 木耳		金針, 榨菜
3月15日	二	五穀飯	檸香雞腿	肉燥滷蛋	金菇三絲	★開陽扁蒲	時蔬	羅宋湯	芋泥包*1	白米飯	醬燒豬排	宮保雞丁	綜合滷味	蒜香毛豆筍片	時蔬	紫米紅豆湯
		白米, 五穀米	雞腿-炸	白煮蛋, 絞肉, 豆干丁	金針菇, 紅蘿蔔, 木耳絲, 時蔬	扁蒲, 紅蘿蔔, 蝦米		蕃茄, 洋蔥	芋泥包	白米	豬排	雞丁, 時蔬	米血, 豆干, 白蘿蔔	筍片, 毛豆, 紅蘿蔔		紅豆, 紫米
3月16日	三	白米飯	蜜汁豬排	泰式椒麻雞	咖哩蒸蛋	培根花椰	時蔬	味噌蔬菜湯		炒粿條	蔥油雞排	梅干扣肉	麻婆豆腐	韭香銀芽	時蔬	肉羹清湯
足量供應水果		白米	豬排	雞丁, 紅椒, 香菜	雞蛋, 青豆仁	花椰菜, 培根		高麗菜, 時蔬		粿條, 肉絲, 時蔬	雞排	肉角, 梅干菜, 筍乾	板豆腐, 青豆仁, 絞肉	豆芽菜, 時蔬		肉羹, 香菇
3月17日	四	地瓜飯	菲力雞排	◎★沙茶炒三鮮	糖醋甜條	脆炒高麗	時蔬	燒仙草		白米飯	古早味豬排	栗子燒雞	豆包四季	鮮燴黃瓜	時蔬	芥菜雞湯
		白米, 小米	雞排	魚, 豬肉, 魷魚	甜不辣, 小黃瓜, 白芝麻	高麗菜, 紅蘿蔔		仙草, 花豆, 綠豆		白米	豬排	雞丁, 栗子, 時蔬	四季豆, 豆皮	黃瓜, 紅蘿蔔		芥菜, 酸菜, 雞骨
3月18日	五	白米飯	日式豬排	親子雞肉燒	玉米燴豆腐	紅燒冬瓜	時蔬	竹筍湯		無晚餐						
		白米	豬排-炸	雞丁, 雞蛋, 洋蔥	板豆腐, 玉米	冬瓜, 薑絲		竹筍, 豚骨								
3月21日	一	糙米飯	椒鹽雞排	麻油野菇肉片	蕃茄豆腐	西芹黑輪	時蔬	銀耳紅棗湯		白米飯	韓式豬排	磨菇起司雞	◎地瓜年糕	雙色花椰	時蔬	酸辣湯
		白米, 糙米	雞排-炸	肉片, 杏鮑菇, 米血, 時蔬	蕃茄, 豆腐, 時蔬	黑輪片, 西芹, 時蔬		銀耳, 紅棗		白米	豬排	雞丁, 磨菇, 時蔬	年糕, 地瓜, 花生粉	花椰菜, 青花菜		豆腐, 紅蘿蔔, 木耳
3月22日	二	白米飯	黑胡椒豬排	紅燒雞丁	★蟬絲炒蛋	芹香豆干	時蔬	海帶鮮菇湯	雞塊*2	麥片飯	義式雞排	薑燒肉片	泡菜炒甜不辣	木耳扁蒲	時蔬	★冬瓜蛤蠣湯
		白米	豬排, 洋蔥, 黑胡椒	雞丁, 馬鈴薯, 時蔬	雞蛋, 蟬絲	芹菜, 豆干		海帶, 香菇	雞塊*2	白米, 麥片	雞排-炸	肉片, 洋蔥, 時蔬	甜不辣, 韓式泡菜	扁蒲, 木耳, 紅蘿蔔		冬瓜, 蛤蠣, 薑絲
3月23日	三	五穀飯	蜜汁雞腿	◎★沙嗲羊肉	香蒜玉米	培根炒高麗	時蔬	紅燒蘿蔔湯		白米飯	御膳大排	日式蒲燒雞	野菜天婦羅	海帶三絲	時蔬	綠豆薏仁湯
足量供應水果		穀類, 白米	雞腿	羊肉, 青江菜, 杏鮑菇, 時蔬	玉米, 絞肉, 蒜	高麗菜, 培根		白蘿蔔, 大骨		白米	豬排	雞丁, 玉米筍, 時蔬, 海苔	地瓜, 四季豆, 百頁	海帶絲, 芹菜, 紅蘿蔔-炒		綠豆, 薏仁
3月24日	四	白米飯	醬燒大排	地瓜雞丁	魚香凍豆腐	鮮菇黃瓜	時蔬	竹筍湯		火腿蛋炒飯	菲力雞排	咖哩肉片	堅果三色	奶香白菜	時蔬	味噌黃芽湯
		白米	豬排	地瓜, 雞丁, 筍筍乾	凍豆腐, 絞肉, 九層塔	大黃瓜, 香菇, 紅蘿蔔		竹筍, 豚骨, 時蔬		白米, 火腿, 雞蛋	雞排	肉片, 馬鈴薯, 時蔬	堅果, 小黃瓜, 玉米粒	大白菜, 紅蘿蔔, 起司		味噌, 黃豆芽, 海帶芽
3月25日	五	義大利麵	紐奧良雞排	香濃白醬豬	馬鈴薯條	彩椒花椰	時蔬	玉米濃湯		無晚餐						
		義大利麵	雞排	絞肉, 馬鈴薯, 時蔬	薯條	花椰菜, 彩椒		玉米, 馬鈴薯, 紅蘿蔔								
3月28日	一	胚芽飯	古早味豬排	肉燥滷蛋	碰皮白菜	◎紅燒麵輪	時蔬	黑糖珍珠奶		無晚餐						
		白米, 胚芽	肉排	白煮蛋, 絞肉, 豆干丁	大白菜, 碰皮, 紅	海帶, 麵輪, 花生, 紅蘿蔔		珍珠, 奶粉, 黑糖								
3月29日	二	白米飯	炸雞腿	★南洋咖哩魚	鮮蔬年糕	雙色花椰	時蔬	味噌蛋花湯	銀絲卷*1	無晚餐						
		白米	雞腿-炸	魚丁, 馬鈴薯, 時蔬	年糕, 大白菜, 時蔬	花椰菜, 青花菜		雞蛋, 洋蔥, 時蔬	銀絲卷							
3月30日	三	香蔥雞油飯	BBQ豬排	鹹水雞	日式蒸蛋	壽喜干絲	時蔬	蘿蔔湯		白米飯	卡拉雞排	麻婆蒸肉餅	照燒甜不辣	金菇高麗	時蔬	大滷湯
足量供應水果		白米, 紅蔥頭, 雞油	豬排	雞丁, 玉米筍, 花椰菜, 時蔬	雞蛋, 柴魚粉	海帶絲, 干絲, 時蔬		白蘿蔔, 豚骨		白米	雞排-炸	豬肉, 豆腐, 時蔬	甜不辣, 白芝麻	高麗菜, 金針菇		雞蛋, 筍絲, 木耳
3月31日	四	白米飯	起司雞排	蒜泥白肉	三杯油豆腐	蘿蔔佃煮	時蔬	羅宋湯		地瓜飯	叉燒肉排	糖醋雞丁	炒蘿蔔糕	蛋酥白菜滷	時蔬	銀耳紅棗湯
		白米	起司雞排-炸	肉片, 小黃瓜, 豆芽菜	油豆腐, 杏鮑菇, 九層塔	蘿蔔, 玉米, 紅蘿蔔		蕃茄, 洋蔥, 高麗菜		白米, 地瓜	叉燒肉排	雞丁, 小黃瓜, 時蔬	蘿蔔糕, 時蔬	大白菜, 雞蛋, 紅蘿蔔, 木耳		銀耳, 紅棗

◎代表含有堅果花生！

★代表含有海鮮！