

111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	二	白米飯	日式豬排	三杯雞	起司玉米炒蛋	蒜炒高麗	時蔬	珍珠奶茶	季節水果*1	無晚餐													
		白米	豬排-炸	雞丁, 米血糕, 九層塔	雞蛋, 玉米, 洋葱, 起司	高麗菜, 蒜頭, 紅蘿蔔		奶茶, 珍珠	水果														
8月31日	三	地瓜飯	菲力雞排	奶油白醬燉肉	沙茶百頁	香菇四季	時蔬	味噌蘿蔔湯															
		白米, 地瓜	雞排	肉角, 南瓜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	百頁豆腐, 紅蘿蔔片	四季豆, 香菇		白蘿蔔, 味噌, 大骨															
9月1日	四	白米飯	BBQ豬排	咖哩雞丁	◎花生海帶	魚板黃瓜	時蔬	冰仙草蜜															
		白米	豬排	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	海帶片, 花生, 白蘿蔔	大黃瓜, 魚板絲		仙草蜜															
9月2日	五	義大利麵	紐奧良腿排	◎培根青醬菇	馬鈴薯條	木耳花椰	時蔬	巧達濃湯		無晚餐													
		義大利麵	雞排	培根, 杏鮑菇, 時蔬	薯條-炸	花椰菜, 木耳		馬鈴薯, 紅蘿蔔															
9月5日	一	糙米飯	韓式豬排	★豆豉燒魚	★蟬絲蒸蛋	培根白菜	時蔬	玉米海帶湯															
		白米, 糙米	豬排	魚丁, 紅蘿蔔, 冬瓜, 豆豉	雞蛋, 柴魚粉	白菜, 培根, 時蔬		玉米粒, 海帶片															
9月6日	二	白米飯	無骨香雞排	泰式酸甜肉片	野菜豆腐煲	壽喜海帶絲	時蔬	綠豆薏仁湯	玉兔包*1														
		白米	雞排-炸	肉片, 小黃瓜, 蕃茄	豆腐, 花椰菜, 南瓜	海帶絲, 干絲		綠豆, 薏仁	玉兔包														
9月7日	三	地瓜飯	蜜汁肉排	蠔油雞丁	韓式泡菜甜不辣	鮮菇蒲瓜	時蔬	味噌黃芽湯		無晚餐													
		白米, 地瓜	豬排	雞丁, 豆薯, 彩椒	甜不辣, 大白菜	蒲瓜, 香菇		黃豆芽, 時蔬															
9月8日	四	白米飯	炸雞腿	蔭瓜蒸肉餅	咖哩什錦	三彩高麗	時蔬	銀耳紅棗湯															
		白米	雞腿-炸	豬肉, 香菇, 碎瓜	馬鈴薯, 花椰菜, 時蔬	高麗菜, 三色豆		白木耳, 紅棗															
9月9日	五	~~中秋節放假~~🐼🌕																					
9月12日	一	白米飯	菲力雞排	★南洋咖哩魚	西芹黑輪	鐵板銀芽	時蔬	冰檸檬紅茶		無晚餐													
		白米	雞排	魚丁, 洋葱, 紅蘿蔔	黑輪, 西芹	豆芽菜, 時蔬		紅茶, 檸檬汁															
9月13日	二	麥片飯	起司豬排	腐乳燒雞	番茄炒蛋	★雙脆魚丸	時蔬	肉骨茶湯	季節水果*1														
		白米, 麥片	豬排-炸	雞丁, 大白菜, 時蔬	雞蛋, 番茄, 洋葱	魚丸, 小黃瓜, 紅蘿蔔		高麗菜, 龍骨丁, 時蔬	水果														
9月14日	三	白米飯	韓式雞排	五香豬肉	田園麵疙瘩	蛋酥白菜滷	時蔬	味噌海芽湯															
		白米	雞排	肉角, 白蘿蔔, 時蔬	麵疙瘩, 洋葱, 時蔬	大白菜, 雞蛋, 時蔬		海帶芽, 洋葱, 板豆腐															
9月15日	四	紅藜飯	金喜豬排	麻油米糕雞	蔥爆豆干	鮮燴黃瓜	時蔬	榨菜肉絲湯															
		白米, 紅藜麥	豬排	雞丁, 米血糕, 杏鮑菇	豆干, 青蔥, 紅蘿蔔	大黃瓜, 紅蘿蔔		榨菜, 肉絲															
9月16日	五	白米飯	海苔雞排	普羅旺斯燉肉	★絲瓜寬粉煲	蒜香毛豆筍片	時蔬	冰仙草蜜		無晚餐													
		白米	雞排, 海苔粉-炸	肉角, 馬鈴薯, 時蔬	絲瓜, 寬粉, 蝦米	竹筍, 毛豆, 時蔬		仙草															
9月19日	一	白米飯	★蒲燒魚排	香菇瓜仔雞	椒鹽甜條	◎玉米三色	時蔬	★味噌小魚湯															
		白米	蒲燒魚排	雞丁, 香菇, 蔭瓜, 豆薯	甜不辣, 四季豆-炸	玉米, 培根, 小黃瓜, 腰果		小魚乾, 海帶芽		香腸炒飯	菲力雞排	回鍋肉片	脆炒洋芋	金沙油腐	時蔬	冬瓜大骨湯							
9月20日	二	糙米飯	匈牙利雞排	蒜泥白肉	◎紅燒麵輪	★開陽扁蒲	時蔬	冰檸檬愛玉	奶皇包*1	白米飯	里肌肉排	法式蘑菇燉雞	南瓜燒肉末	豆包四季	時蔬	金針湯							
		白米, 糙米	雞排-炸	肉片, 小黃瓜, 豆芽菜	麵輪, 海帶, 花生	扁蒲, 蝦米, 時蔬		檸檬汁, 愛玉	奶皇包	白米	豬排	雞丁, 磨菇, 馬鈴薯	南瓜, 絞肉, 洋葱	四季豆, 豆皮		金針, 豚骨							
9月21日	三	白米飯	蒜味大排	肉燥滷蛋*1	關東煮	金菇什錦	時蔬	羅宋湯		白米飯	韓式雞排	沙嗲肉片	◎地瓜年糕	麵筋白菜	時蔬	銀耳紅棗湯							
		白米	豬排	白煮蛋, 絞肉, 豆乾丁	黑輪, 白蘿蔔, 玉米	金針菇, 紅蘿蔔, 木耳		高麗菜, 番茄, 洋葱		白米	雞排	肉片, 洋葱, 紅蘿蔔	地瓜, 年糕, 花生粉	白菜, 麵筋, 紅蘿蔔		白木耳, 紅棗							
9月22日	四	燕麥飯	菲力雞排	京醬肉柳	魚香凍豆腐	雙色花椰	時蔬	奶茶西米露		什錦炒麵	醬燒大排	日式蒲燒雞	雪菜豆乾丁	韓式拌黃芽	時蔬	大頭菜豚骨湯							
		白米, 燕麥	雞排	肉柳, 時蔬	凍豆腐, 絞肉, 九層塔	花椰菜, 紅蘿蔔絲		奶茶, 西谷米, 芋圓		油麵, 時蔬	豬排	雞丁, 玉米筍, 時蔬, 海苔	豆乾丁, 雪菜	黃豆芽, 海帶芽, 紅蘿蔔		大頭菜, 豚骨							
9月23日	五	白米飯	日式豬排	綠咖哩雞	雙脆小黃瓜	塔香海茸	時蔬	四神湯		無晚餐													
		白米	豬排-炸	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	小黃瓜, 蘿蔔, 茼蒿	海茸, 九層塔		薏仁, 時蔬, 龍骨丁															
9月26日	一	黑芝麻飯	韓式雞排	★奶香魚丁	咖哩寬粉煲	腐皮扁蒲	時蔬	冬瓜山粉圓		白米飯	沙茶肉排	泰式風味雞	香酥蘿蔔糕	乾煸四季	時蔬	味噌九片湯							
		白米, 黑芝麻	雞排	魚丁, 紅蘿蔔, 馬鈴薯	寬粉, 洋葱, 時蔬	扁蒲, 腐皮, 紅蘿蔔		山粉圓, 冬瓜茶		白米	豬排	雞丁, 番茄, 九層塔	蘿蔔糕, 胡椒鹽	四季豆・絞肉		貢丸片, 海帶芽							
9月27日	二	白米飯	起司豬排	味噌燒雞	菇菇炒蛋	韭香銀芽	時蔬	匈牙利蔬菜湯	季節水果*1	糙米飯	滷雞排	椒鹽肉柳	筍香海根	西芹鮮菇豆薯	時蔬	香菇雞湯							
		白米	豬排	雞丁, 時蔬, 味噌	雞蛋, 杏鮑菇, 枸杞	綠豆芽, 韭菜		高麗菜, 馬鈴薯, 時蔬	水果	白米, 糙米	雞排	肉柳, 四季豆-炸	海帶根, 乾筍	豆薯, 西芹, 香菇		香菇, 雞骨							
9月28日	三	義大利麵	紐奧良腿排	番茄肉醬	炸雙薯	彩椒花椰	時蔬	奶油蘑菇湯		白米飯	咖哩豬排	親子雞肉燒	蜜汁豆干	芋香白菜	時蔬	椰汁西米露							
		義大利麵	雞排	絞肉, 番茄, 青豆仁	馬鈴薯條, 地瓜薯條	花椰菜, 彩椒		馬鈴薯, 磨菇		白米	豬排	雞丁, 洋葱, 雞蛋	豆干, 白芝麻	大白菜, 木耳, 芋頭		西谷米, QQ圓							
9月29日	四	白米飯	里肌肉排	糖醋雞丁	香蒜玉米	番茄高麗	時蔬	冰綠豆粉圓		培根蛋炒飯	椒鹽雞排	梅干扣肉	韭香甜條	百頁黃瓜	時蔬	山藥豚骨湯							
		白米	豬排	雞丁, 小黃瓜, 時蔬	玉米, 絞肉, 蒜	高麗菜・番茄		綠豆, 粉圓		白米, 培根, 雞蛋	雞排-炸	肉角, 豆干, 筍乾, 梅菜	甜不辣, 韭菜	百頁豆腐, 大黃瓜		山藥, 枸杞, 大骨							
9月30日	五	地瓜飯	脆皮雞腿捲	三彩肉片	肉燥滷油腐	彩繪絲瓜	時蔬	台式米粉湯		無晚餐													
		白米, 地瓜飯	雞腿捲	肉片, 四季豆, 彩椒	油豆腐, 絞肉, 洋葱	絲瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 冬粉		米粉, 黃豆芽, 香菇															

◎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。