

109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	一	胚芽飯	炸雞排	香濃白醬豬	蔥花蒸蛋	紅燒百頁	時蔬	冰冬瓜珍珠		小米飯	糖醋豬排	泡菜年糕雞丁	起士薯塊	銀芽三絲	時蔬	台式米粉湯
		白米,胚芽米	雞排	豬肉,白醬	雞蛋,蔥-蒸	豆腐,時蔬		粉圓,冬瓜		白米,小米	雞排-增	雞丁,泡菜,年糕	洋芋,起士-煮	豆芽菜-炒		米粉,時蔬
6月2日	二	地瓜飯	蜜汁豬排	薑母鴨	炒蘿蔔糕	脆炒高麗	時蔬	竹筍雞湯	奶皇包	薏仁飯	香酥雞排	沙茶羊肉	蕃茄炒蛋	奶香玉米	時蔬	味噌海芽湯
		白米,地瓜	雞排-煮	鴨肉燒,高麗菜-煮	蘿蔔糕-炒	高麗菜,紅蘿蔔-炒		竹筍,紅蘿蔔,雞骨	奶皇包	白米,薏仁	雞排-炸	羊肉片,時蔬-炒	雞蛋,蕃茄-炒	玉米,馬鈴薯-煮		海帶芽,味噌
6月3日	三	白米飯	酥炸雞腿	醇醬肉燥滷蛋	宮保豆腐	紅仁白花	時蔬	冰檸檬愛玉		油飯	鐵路豬排	椒麻醬魚丁	綜合滷味	培根高麗菜	時蔬	冰奶茶西米露
足量供應水果		白米	雞腿	絞肉,豆干丁,滷蛋-滷	豆腐,絞肉-煮	花椰菜,紅蘿蔔		愛玉,檸檬		白米,糯米,絞肉	雞排-燒	魚丁,鮮菇-煮	豆干,白蘿蔔,時蔬	高麗菜,培根		西谷米,地瓜
6月4日	四	燕麥飯	鹽酥魚排	叉燒肉	玉米奶醬炒蛋	彩繪絲瓜	時蔬	酸辣湯	補充教育停課(畢業典禮)							
		白米,燕麥	魚排	豬肉條	雞蛋,玉米,毛豆-炒	絲瓜,紅蘿蔔,木耳-煮		豆腐,金針菇,紅蘿蔔								
6月5日	五	茄汁義大利麵	酥炸雞排	蕃茄肉醬	酥炸甘梅地瓜條	彩椒花椰	時蔬	玉米濃湯	補充教育停課(畢業舞唱會)							
		義大利麵	雞排-炸	絞肉,蕃茄,青豆仁	甘梅,地瓜條	花椰菜,彩椒-煮		玉米,馬鈴薯								
6月8日	一	五穀飯	法式雞排	古早味滷肉	熱炒甜不辣	紅仁豆包綠	時蔬	冰仙草蜜	補充教育停課							
		白米,五穀米	雞排-炸	豬肉,竹筍	甜不辣,韭菜	豆包,紅蘿蔔		仙草								
6月9日	二	地瓜飯	沙嗲醬豬排	日式蒲燒雞	蕃茄炒蛋	洋芋什錦	時蔬	肉骨茶湯	炸雙薯	白米飯	韓式雞排	陰瓜蒸肉	XO醬炒蘿蔔糕	豆薯四季豆	時蔬	蘿蔔豚骨湯
		白米,地瓜	雞排,沙嗲-增	雞丁,海苔煎	雞蛋,蕃茄-炒	馬鈴薯,紅蘿蔔,-炒		高麗菜,香菇,肉骨茶	地瓜,馬鈴薯	白米	雞排-炸	豬肉,香菇,豌豆-煮	蘿蔔糕,時蔬-炒	豆薯,四季豆-炒		蘿蔔,大骨
6月10日	三	糙米飯	滷雞腿	爆炒肉柳	蜜汁地瓜	川耳黃瓜	時蔬	高山金針湯		台式炒米粉	御膳大排	蜂蜜檸檬雞丁	蔥爆豆干	蒜香高麗菜	時蔬	冰冬瓜山粉圓
足量供應水果		白米,糙米	雞腿-滷	豬肉,洋葱	地瓜,年糕-炸	大黃瓜,川耳,紅蘿蔔		金針花,木耳,雞骨		米粉,絞肉	雞排-炸	雞丁,西芹,豆薯-炸	豆干,蔥-炒	高麗菜,菇-煮		冬瓜,山粉圓
6月11日	四	紅藜飯	紅燒魚排	沙茶羊肉	麻婆豆腐	脆拌銀芽	時蔬	冰冬瓜米苔目甜湯		胚芽飯	古早味豬排	麻香米糕雞	紅蘿蔔炒蛋	韭香甜條	時蔬	薑絲海芽豆腐湯
		白米,紅藜	魚排-燒	羊肉片,洋葱-炒	豆腐,豆瓣醬	綠豆芽,木耳,紅蘿蔔		冬瓜燉,米苔目		白米,胚芽	肉排-燒	雞丁,米血-煮	雞蛋,紅蘿蔔-炒	甜不辣,韭菜		海芽,豆腐,時蔬
6月12日	五	玉米飯	蒜香醬豬排	杏片蜜糖雞丁	古早味蒸蛋	泰式粉絲	時蔬	日式味噌湯		地瓜飯	菲力雞排	雙菇肉柳	鐵板豆腐	白菜滷	時蔬	竹筍貢丸湯
		白米,玉米	雞排	雞丁,時蔬,杏仁片-炒	雞蛋,紅蔥頭	冬粉,蕃茄,洋葱		豆腐,海帶芽,味噌		白米,地瓜	雞排	豬肉,金針菇,香菇-煮	豆腐-燒	大白菜,紅蘿蔔,木耳		竹筍,貢丸
6月15日	一	燕麥飯	御膳大排	糖醋雞	蔥花蒸蛋	鮮鮑豆薯	時蔬	冰紅茶珍珠		糙米飯	滷雞排	紅燒肉角	照燒甜不辣	鐵板銀芽	時蔬	冰綠豆湯
		白米,燕麥	雞排	雞,時蔬	雞蛋,蔥-蒸	豆薯,紅蘿蔔,鮑魚		紅茶,珍珠		糙米,白米	雞排-滷	肉角,白蘿蔔-滷	甜不辣,白芝麻-煮	綠豆芽-炒		綠豆
6月16日	二	胚芽飯	酥炸雞腿	日式咖哩豬	鐵板油豆腐	玉筍花椰	時蔬	蕃茄蛋花湯	柳葉魚*1	鳳梨火腿炒飯	叉燒肉排	杏片炒雞丁	鮮蔬年糕	沙茶海帶根	時蔬	金針湯
		白米,胚芽米	雞腿-炸	豬肉,時蔬-煮	豆腐-煮	花椰菜,玉米筍-煮		蕃茄,雞蛋	柳葉魚	白米,火腿,鳳梨-炒	雞排-煮	雞丁,時蔬-炒	年糕,時蔬-炒	海帶根-煮		金針
6月17日	三	小米飯	蒲燒鯛	紅魷雞	韭香甜條	木須瓜蒲	時蔬	白菜肉絲湯		白米飯	卡拉雜排	瓜仔肉燥	洋葱炒蛋	乾煸四季豆	時蔬	味噌豆腐湯
足量供應水果		白米,小米	鯛魚片	雞丁,紅魷	甜不辣,韭菜-煮	扁扁,紅蘿蔔,木耳		大白菜,紅蘿蔔,豬肉絲		白米	雞排-炸	豬肉,香菇,碎瓜-炒	雞蛋,洋葱	四季豆,三色豆		豆腐,洋葱,味噌
6月18日	四	白米飯	日式豬排	地瓜炒雞丁	菜脯炒蛋	紅仁高麗	時蔬	冰奶茶		黑芝麻飯	魚排	糖醋肉柳	豉椒小魚豆干	蒜香玉米	時蔬	肉骨茶湯
		白米	雞排	雞丁,地瓜-炒	雞蛋,菜脯	高麗菜,紅蘿蔔		紅茶,奶粉		白米,黑芝麻	魚排	豬肉,彩椒	小魚,豆干,豆豉-炒	玉米粒,洋葱,蒜-炒		高麗菜,香菇,肉骨茶包
6月19日	五	義大利麵	酥炸無骨雞腿排	小豬青醬菇菇	薯條	麥克雞塊	時蔬	玉米濃湯		白米飯	黑胡椒豬排	椒鹽豬丁	沙嗲百頁	韓式黃豆芽	時蔬	味噌蔬菜湯
		義大利麵	雞腿排-炸	豬肉,彩椒,洋葱-炒	薯條-炸	雞塊-炸		玉米,馬鈴薯		白米	雞排-增	雞丁-炒	百頁,洋葱,紅蘿蔔-煮	黃豆芽,芹菜,海帶芽		高麗菜,玉米粒,味噌
6月20日	六	地瓜飯	油蔥里肌排	醇醬肉燥滷蛋	豉椒小魚豆干	白干絲海帶	時蔬	鮮瓜雞湯	補充教育停課(補6/26上班上課)							
		白米,地瓜	雞排	絞肉,豆干丁,滷蛋-滷	小魚,豆干,豆豉-炒	白干絲,海帶絲-炒		黃瓜,雞骨								
6月22日	一	糙米飯	黑胡椒豬排	豆乳蔥燒雞	香菇蒸蛋	脆拌黃芽	時蔬	冰檸檬愛玉	火腿蛋炒飯	菲力雞排	五香豬肉角	酥炸甘梅地瓜條	塔香粉絲煲	時蔬		玉米蛋花湯
		白米,糙米	雞排	雞丁,時蔬	雞蛋,香菇	黃豆芽,紅蘿蔔		愛玉,檸檬	白米,火腿-炒	雞排	肉角,紅蘿蔔,時蔬-煮	甘梅,地瓜條-炸	冬粉,時蔬-炒			玉米,雞蛋
6月23日	二	五穀飯	蜜汁雞腿	沙茶羊肉	雞家豆腐	五彩玉米	時蔬	蘿蔔雞肉湯	黑糖糕	麥片飯	咖哩豬排	花生醬雞丁	芹香豆干	香腸高麗菜	時蔬	冰冬瓜珍珠
		白米,五穀米	雞腿-增	羊肉片,洋葱-炒	豆腐,碎腿肉,蔥-煮	玉米,紅蘿蔔		蘿蔔,雞骨	黑糖糕	白米,麥片	咖哩豬排-燒	雞丁,花生醬	芹菜,豆干-炒	高麗菜,培根-煮		冬瓜燉,粉圓
6月24日	三	油飯	法式魚排	蜂蜜檸檬雞	洋葱炒蛋	筍香四季	時蔬	冰仙草蜜		白米飯	五香雞排	沙茶炒三鮮	紅燒豆腐	什錦白菜	時蔬	酸辣湯
足量供應水果		白米,糯米,香菇	魚排-炸	雞丁,彩椒,西芹	雞蛋,洋葱-炒	竹筍,四季豆		仙草		白米	雞排-滷	鮑魚片,肉片,魚-炒	豆腐-燒	大白菜,時蔬-煮		豆腐,紅蘿蔔,木耳
6月25日	四	端午節放假不供餐														
6月26日	五															
6月29日	一	紅藜胚芽飯	起司豬排	法式蘑菇燉雞	紅蘿蔔炒蛋	茼蒿花椰	時蔬	冰綠豆粉圓		白米飯	酥炸雞腿	壽喜豬	宮保豆腐	小魚高麗	時蔬	什錦蛋花湯
		白米,胚芽米,紅藜米	雞排	雞肉,馬鈴薯,蘑菇	雞蛋,紅蘿蔔-炒	花椰菜,茼蒿		綠豆,粉圓		白米	雞腿-炸	豬肉片,時蔬-炒	豆腐,絞肉,時蔬-煮	高麗菜,小魚干		時蔬,雞蛋
6月30日	二	玉米飯	菲力雞排	豆鼓魚丁	沙茶豆腐	清炒絲瓜	時蔬	味噌菇菇湯	銀絲卷	香腸炒飯	和風豬排	蜜汁雞丁	起司南瓜炒蛋	奶香白菜	時蔬	蘿蔔豚骨湯
		白米,玉米	雞排	魚丁,時蔬	豆腐,時蔬	絲瓜,紅蘿蔔		雞蛋,洋葱,金針菇	銀絲卷	白米,香腸,時蔬	雞排-燒	雞丁,彩椒	雞蛋,南瓜,馬鈴薯-炒	年糕,大白菜,起司雞		蘿蔔,時蔬