

109年12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
12月1日	二	白米飯	韓式雞排	奶香魚丁	火腿丁炒蛋	茼蒿花椰	時蔬	酸辣湯	芝麻包	香蔥雞油飯	金喜豬排	麻香米糕雞	小魚豆干	韓式拌黃芽	時蔬	黑糖地瓜湯
		白米	雞排-炸	魚丁, 馬鈴薯, 南瓜	雞蛋, 火腿丁-炒	花椰菜, 茼蒿-煮		豆腐, 金針菇, 紅蘿蔔	芝麻包	白米, 雞油, 紅蔥頭	豬排	雞丁, 米血糕-煮	豆干, 小魚乾-炒	黃豆芽, 海帶芽-煮		地瓜
12月2日	三	燕麥飯	起司豬排	香菇瓜仔雞	㊟地瓜年糕	金菇黃瓜	時蔬	珍珠紅茶		地瓜飯	五香雞排	沙茶肉片	韓式豆腐	彩椒花椰	時蔬	蘿蔔豚骨湯
足量供應水果		白米, 燕麥	豬排	雞丁, 豆薯, 香菇-煮	地瓜, 年糕-炸	黃瓜, 金針菇-煮		粉圓, 紅茶		白米, 地瓜	雞排-油	肉片・玉米筍・洋蔥	豆腐-煮	花椰菜, 彩椒-煮		蘿蔔, 豚骨
12月3日	四	白米飯	炸雞腿	三杯肉片	日式蒸蛋	芝香四季豆	時蔬	味噌豆腐湯		小米飯	黑胡椒豬排	宮保雞丁	西芹黑輪	奶香白菜	時蔬	酸辣湯
		白米	雞腿	肉片, 豆干-煮	雞蛋-蒸	四季豆-煮		豆腐, 海帶芽		白米, 小米	黑胡椒豬排	雞丁, 時蔬-煮	黑輪, 西芹-炒	白菜, 起司絲-煮		豆腐, 金針菇, 紅蘿蔔
12月4日	五	不供餐														
12月7日	一	校慶補假不供餐														
12月8日	二	地瓜飯	滷炸豬排	左宗棠雞	蔥花蒸蛋	沙茶玉米	時蔬	黃瓜豚骨湯		培根炒飯	正點雞排	普羅旺斯燉肉	關東煮	金菇高麗菜	時蔬	蘿蔔貢丸湯
		白米, 地瓜	豬排	雞丁, 豆干, 紅椒	雞蛋, 蔥	玉米粒-煮		黃瓜, 豚骨		白米, 培根	雞排-炸	肉角, 馬鈴薯-煮	蘿蔔, 海帶-煮	高麗菜, 金針菇-炒		蘿蔔, 貢丸
12月9日	三	麥片飯	古早味雞腿	咖哩肉片	椒鹽甜條	開陽白菜	時蔬	蕃茄蛋花湯	地瓜球	小米飯	莎莎醬豬排	香菇瓜仔雞	孜然炒百頁	螞蟻上樹	時蔬	味噌玉米湯
足量供應水果		白米, 麥片	雞腿-油	豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	甜不辣, 黑輪-炸	白菜, 蝦米-煮		雞蛋, 蕃茄, 豚骨	地瓜球*3	白米, 小米	豬排・洋蔥・彩椒-燴	雞丁, 豆薯, 香菇-煮	百頁・洋蔥・孜然-煮	冬粉, 絞肉-煮		玉米, 海帶芽, 豚骨
12月10日	四	白米飯	蒲燒鯛	宮保雞丁	南瓜炒蛋	雙脆小黃瓜	時蔬	綠豆薏仁湯		白米飯	滷雞排	壽喜豬肉片	地瓜年糕	鐵板銀芽	時蔬	肉骨茶湯
		白米	蒲燒鯛, 綠豆芽-蒸	雞丁・時蔬-煮	雞蛋, 南瓜-炒	小黃瓜, 茼蒿-炒		綠豆, 薏仁		白米	雞排	肉片, 洋蔥-煮	地瓜, 年糕	綠豆芽, 紅蘿蔔		高麗菜, 肉骨茶, 豚骨
12月11日	五	義大利麵	紐澳良雞排	蕃茄肉醬	酥炸地瓜條	彩椒花椰	時蔬	玉米濃湯		糙米飯	御膳大排	沙茶羊肉	蔥炒豆乾	㊟堅果三色	時蔬	紅豆紫米湯
		義大利麵, 洋蔥	雞排-炸	絞肉, 洋蔥, 蕃茄-煮	甘梅, 地瓜條-炸	花椰菜, 彩椒-煮	時蔬	玉米, 馬鈴薯		白米, 糙米	豬排	羊肉, 時蔬	豆干・洋蔥, 蔥	玉米・腰果		紅豆, 紫米
12月14日	一	香蔥雞油飯	椒鹽豬排	椰汁南洋雞	菜脯蔥花蛋	塔香粉絲	時蔬	味噌菇菇湯		麥片飯	韓式雞排	蠔油豬柳	奶香洋芋	白菜滷	時蔬	大頭菜豚骨湯
		白米, 雞油, 紅蔥頭	豬排	雞肉, 時蔬-煮	雞蛋, 菜脯, 蔥-炒	冬粉, 九層塔-煮		菇, 海帶芽		白米, 麥片	雞排-炸	肉柳, 洋蔥, 青蔥-煮	馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	白菜, 蝦米-煮		大頭菜, 豚骨
12月15日	二	地瓜飯	菲力雞排	肉燥滷蛋	熱炒雙絲	培根高麗菜	時蔬	紅茶西谷米	銀絲卷	白米飯	五香控肉	地瓜雞丁	麻香米血糕	菇菇四季	時蔬	台式米粉湯
		白米, 地瓜	雞排-炸	雞蛋, 絞肉-油	白干絲, 海帶絲	高麗菜, 培根		西谷米, 紅茶	銀絲卷	白米	豬肉, 筍絲	雞丁, 地瓜-煮	米血糕, 高麗菜, 杏鮑菇	四季豆, 菇-煮		米粉, 高麗菜, 時蔬
12月16日	三	白米飯	金喜豬排	三杯雞	砂鍋凍豆腐	奶香玉米	時蔬	肉骨茶湯		糙米飯	卡拉雞排	咖哩豬肉片	西芹黑輪	鮮蔬黃瓜	時蔬	洋芋豚骨湯
足量供應水果		白米	豬排	雞丁, 杏鮑菇, 九層塔-煮	凍豆腐, 白菜-煮	玉米, 馬鈴薯-煮		高麗菜, 肉骨茶, 豚骨		白米, 糙米	雞排-炸	肉片, 洋蔥	黑輪, 西芹	黃瓜, 紅蘿蔔		馬鈴薯, 豚骨
12月17日	四	小米飯	炸雞腿	醬爆肉柳	台式蒸蛋	咖哩時蔬	時蔬	羅宋湯		肉燥飯	蜜汁豬排	沙茶炒三鮮	雪菜豆乾丁	銀芽雙色	時蔬	麥香紅茶珍珠
		白米, 小米	雞腿	肉片, 時蔬	雞蛋, 紅蔥頭	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 玉米筍		蕃茄, 白菜, 豚骨		白米, 絞肉	豬排-燴	魚丁・魷魚・蝦仁・時蔬	豆乾丁, 雪裡紅	豆芽菜, 紅蘿蔔		珍珠, 紅茶, 麥茶
12月18日	五	白米飯	黑胡椒肉排	麻香米糕雞	糖醋甜不辣	蒜炒四季豆	時蔬	青菜豆腐湯		白米飯	椒鹽雞排	佛跳牆	紅燒麵輪	㊟地瓜年糕	時蔬	金針湯
		白米	豬排	雞丁, 米血糕, 高麗菜	甜不辣・時蔬	四季豆・蒜粗		豆腐, 時蔬, 豚骨		白米	雞排-炸	肉角, 芋頭, 大白菜	麵輪, 時蔬	地瓜, 年糕		金針, 豚骨
12月21日	一	白米飯	BBQ豬排	杏片炒雞丁	炒蘿蔔糕	脆扮黃芽	時蔬	紅豆湯圓		揚州炒飯	正點雞排	日式咖哩豬	野菜天婦羅	三杯海茸	時蔬	蕃茄蛋花湯
		白米	豬排-燴	雞丁, 時蔬	蘿蔔糕, 時蔬	黃豆芽, 紅蘿蔔		紅豆, 湯圓		白米, 高麗菜	雞排	豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	百頁, 四季豆, 時蔬	海茸, 九層塔		雞蛋, 蕃茄
12月22日	二	五穀飯	韓式雞排	砂鍋魚丁	南瓜蒸蛋	香腸高麗	時蔬	味噌豆腐湯	紅豆芝麻球	白米飯	黑胡椒大排	甜雞醬雞丁	韭香甜條	紅仁花椰	時蔬	蘿蔔湯
		白米, 五穀	雞排	魚丁, 時蔬	雞蛋, 南瓜-蒸	高麗菜, 香腸		豆腐, 海帶芽	紅豆芝麻球*2	白米	豬排	雞丁, 彩椒	甜不辣, 韭菜	花椰, 紅蘿蔔		蘿蔔, 豚骨
12月23日	三	白米飯	炸滷豬排	地瓜芋頭雞	鐵板豆腐	脆炒洋芋	時蔬	冬瓜米苔目		麥片飯	菲力雞排	薑燒肉片	沙茶玉米	乾扁四季豆	時蔬	薑絲海芽湯
足量供應水果		白米	豬排	雞丁・地瓜・芋頭	豆腐, 時蔬-煮	馬鈴薯, 紅蘿蔔		米苔目, 冬瓜		麥片飯	雞排	肉片, 洋蔥	玉米, 蔥花-煮	四季豆		海帶芽, 薑絲
12月24日	四	青醬義大利麵	酥炸雞排	小豬青醬菌菇	薯條	麥克雞塊	時蔬	玉米濃湯		白米飯	蒲燒鯛	蔥油雞	洋蔥燴蒸蛋	關東煮	時蔬	青菜豆腐湯
		義大利麵	雞排-炸	絞肉, 菇, 洋蔥-煮	薯條-炸	麥克雞塊-炸		玉米粒, 馬鈴薯		白米	蒲燒鯛, 豆芽菜	雞丁, 蔥, 菇	雞蛋, 洋蔥-蒸	蘿蔔, 海帶		豆腐, 時蔬
12月25日	五	地瓜飯	起司豬排	薑母鴨	蕃茄炒蛋	鐵板銀芽	時蔬	田園蔬菜湯		糙米飯	五香控肉	蜂蜜檸檬雞丁	起司薯塊	三色高麗	時蔬	燒仙草
		地瓜, 白米	豬排-炸	鴨丁, 時蔬-煮	雞蛋, 蕃茄, 洋蔥-煮	豆芽菜, 紅蘿蔔-炒		蔬菜, 洋蔥, 豚骨		糙米	豬肉, 筍絲	雞米花, 洋蔥	馬鈴薯, 時蔬	高麗菜, 三色豆		仙草, 芋圓
12月28日	一	白米飯	炸雞腿	五彩肉片	洋芋炒蛋	三杯海帶根	時蔬	薑絲冬瓜湯		地瓜飯	起司豬排	三杯雞	蜜汁豆干	★白醬南瓜花椰	時蔬	羅宋湯
		白米	雞腿	肉片, 時蔬	雞蛋, 馬鈴薯	海帶根, 九層塔		冬瓜, 薑絲		地瓜, 白米	豬排	雞丁, 九層塔	豆干, 時蔬	花椰菜, 南瓜		蕃茄, 白菜, 豚骨
12月29日	二	麥片飯	黑胡椒豬排	椒麻醬魚丁	麻香米血糕	金菇四季	時蔬	紅棗銀耳湯	炸雙薯	白米飯	滷雞排	肉燥滷蛋	韭菜甜條	奶香白菜	時蔬	金針湯
		麥片, 白米	豬排	魚丁, 時蔬	米血糕, 高麗菜, 杏鮑菇	四季豆, 金針菇		白木耳, 紅棗	薯條	白米	雞排	雞蛋, 絞肉	甜不辣, 韭菜	白菜, 紅蘿蔔, 起司絲		金針, 豚骨
12月30日	三	白米飯	韓式雞排	咖哩豬肉	㊟地瓜年糕	蒜香高麗菜	時蔬	海芽蛋花湯		紅藜飯	日式豬排	麻香米糕雞	火腿丁炒蛋	梅菜筍干	時蔬	紅豆湯
足量供應水果		白米	雞排	豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	地瓜, 年糕, 炸	高麗菜, 蒜		雞蛋, 海芽		紅藜, 白米	豬排	雞丁, 米血糕	雞蛋, 火腿丁	筍乾, 梅乾菜		紅豆
12月31日	四	黑芝麻飯	金喜豬排	沙茶羊肉	古早味蒸蛋	茼蒿花椰	時蔬	蘿蔔貢丸湯		義大利麵	紐澳良雞排	蕃茄肉醬	酥炸地瓜條	彩椒花椰	時蔬	玉米濃湯
		白米, 芝麻	豬排	羊肉, 時蔬	雞蛋, 紅蔥頭	花椰菜, 茼蒿		蘿蔔, 貢丸		義大利麵, 洋蔥	雞排-炸	絞肉, 洋蔥, 蕃茄-煮	甘梅, 地瓜條-炸	花椰菜, 彩椒-煮	時蔬	玉米, 馬鈴薯

㊟代表含有堅果花生！