

109年7月菜單(新生訓練) 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
7月23日	四	義大利麵	酥炸雞腿	蕃茄肉醬	麥克雞塊	酥炸雙色薯	時蔬	冰冬瓜米苔目	
國中新生訓練		義大利麵, 洋葱	雞腿-炸	絞肉, 蕃茄, 洋葱	雞塊	地瓜, 馬鈴薯-炸	時蔬	冬瓜磚, 米苔目	
7月24日	五	白米飯	滷雞排	紹子肉燥	魚板蒸蛋	鮮菇黃瓜	時蔬	竹筍豚骨湯	水果
國中新生訓練		白米飯	雞排	絞肉, 豆干, 蕃茄	雞蛋, 魚板-蒸	菇, 黃瓜-炒	時蔬	竹筍, 豚骨	水果足量供應
7月27日	一	白米飯	油蔥里肌排	咖哩雞丁	玉米炒蛋	韓式黃豆芽	時蔬	味噌海芽湯	水果
高中新生訓練		白米飯	豬排, 蔥-燒	雞丁, 馬鈴薯-煮	玉米, 雞蛋-炒	黃豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔-炒	時蔬	海帶芽, 時蔬	水果足量供應
7月28日	二	義大利麵	酥炸雞腿	蕃茄肉醬	麥克雞塊	酥炸雙色薯	時蔬	冰紅豆粉粿湯	
高中新生訓練		義大利麵, 洋葱	雞腿-炸	絞肉, 蕃茄, 洋葱	雞塊-炸	地瓜, 馬鈴薯-炸	時蔬	紅豆, 粉粿	