

114年11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
11月3日	一	白米飯 白米	★蒲燒鯛魚	泰式酸甜肉片	古早味冬粉	蒜炒高麗	時蔬	冬瓜山粉圓		糙米飯	日式豬排	蘑菇起司雞	筍香麵輪	木耳扁蒲	時蔬	田園蔬菜湯
11月4日	二	麥片飯 白米、麥片	黃金里肌	蔥油雞丁	綜合滷味	★開陽白菜	時蔬	冬瓜豚骨湯	季節水果*1	肉燥乾麵	韓式雞排	壽喜豬肉	麻香米糕	台式炒黃芽	時蔬	金菇三絲湯
11月5日	三	白米飯 白米	菲力雞排	印度咖哩豬	鮮蔬年糕	蕃茄豆包	時蔬	味噌蘿蔔湯		五穀飯	滷肉排	味噌燒雞	南瓜燒肉末	西芹金針豆薯	時蔬	銀耳紅棗湯
11月6日	四	義大利麵 義大利麵	蜜汁里肌	培根白醬菇菇	雞塊*2	雙色花椰	時蔬	玉米濃湯		白米飯	原味腿排	馬鈴薯燉肉	金元寶*2	什錦金菇	時蔬	★紅麵線糊
11月7日	五	白米飯 白米	炸雞腿	回鍋肉片	塔香蒸蛋	枸杞絲瓜	時蔬	參茶珍珠		無晚餐						
11月10日	一	白米飯 白米	椒鹽雞排	醬爆肉柳	蒲瓜燴九片	火腿高麗	時蔬	冬瓜西米露		香蔥雞油飯	醬燒里肌	腐乳燒雞	黃瓜甜條	銀芽三色	時蔬	四神湯
11月11日	二	薏仁飯 白米、薏仁	起司豬排	左宗雞	西芹黑輪	彩蔬鮑菇	時蔬	酸辣湯	地瓜球*2	白米飯	菲力雞排	梅干百頁扣肉	★雙脆魚丸	鮮蔬寬粉煲	時蔬	山藥豚骨湯
11月12日	三	白米飯 白米	韓式雞排	肉燥滷蛋*1	古早味疙瘩	香菇扁蒲	時蔬	金針湯		紅藜飯	里肌肉排	★酸菜魚丁	◎堅果三色	薑絲海帶根	時蔬	紅豆Q圓湯
11月13日	四	小米飯 白米、小米	BBQ里肌	◎杏片炒雞丁	麻婆豆腐	★白菜滷	時蔬	奶油蘑菇湯		白米飯	紐澳良腿排	麻油野菇肉片	◎花生麵筋	培根青花	時蔬	味噌玉米湯
11月14日	五	白米飯 白米	帶骨雞排	佛跳牆	雙脆小黃瓜	乾燒冬瓜	時蔬	黑糖地瓜湯		無晚餐						
11月17日	一	白米飯 白米	蜜汁雞腿	蒜泥白肉	五彩玉米	三杯杏鮑菇	時蔬	珍珠奶茶		日式烏龍麵	金喜豬排	照燒地瓜雞	◎沙茶百頁	脆炒如意芽	時蔬	酸菜細粉湯
11月18日	二	胚芽飯 白米、胚芽	古早味大排	★糖醋魚丁	螞蟻上樹	★蠔絲四季豆	時蔬	洋芋豚骨湯	季節水果*1	白米飯	義式雞排	打拋豬肉	芹香海帶	★開陽絲瓜	時蔬	榨菜肉絲湯
11月19日	三	義大利麵 義大利麵	奧蘭良腿排	小豬背醬豬豬	炸雙薯	脆炒白花	時蔬	南瓜濃湯		麥片飯	★蒲燒鯛魚	麻油米糕雞	薑絲麵腸	奶香白菜	時蔬	燒仙草
11月20日	四	白米飯 白米	里肌豬排	南洋咖哩雞	★海味炒蛋	腐皮高麗菜	時蔬	味噌菇菇湯		地瓜飯	原味腿排	蔴瓜蒸肉餅	味噌九片	鮮炒蒲瓜	時蔬	山藥豚骨湯
11月21日	五	香蔥雞油飯 白米、紅蔥頭、雞油	普羅旺斯雞排	藥膳燉肉	京醬干片	金菇黃瓜	時蔬	黑糖五彩湯		無晚餐						
異國美食週：韓國週																
11月24日	一	黑芝麻飯 白米、芝麻	椒鹽雞排	 韓式燒肉	 韓式拌黃芽	麵筋白菜	時蔬	綠茶珍珠		白米飯	金喜豬排	 安東燉雞	梅菜燻筍	四季豆炒干片	時蔬	薑絲海芽湯
11月25日	二	白米飯 白米	滷肉排	 春川炒雞	起司豆腐煲	番茄高麗	時蔬	★味噌小魚湯	小芝蔴包*1	第二次期中考無晚餐						
11月26日	三	燕麥飯 白米、燕麥	菲力雞排	 ★韓式醬燒魚	芝香海帶絲	木耳蒲瓜	時蔬	★黃瓜魚丸湯								
11月27日	四	白米飯 白米	醬燒里肌	鹹水雞	 辣炒年糕	鮮燴黃瓜	時蔬	 大醬湯								
11月28日	五	糙米飯 白米、糙米	 韓式雞排	 韓式泡菜豬	蕃茄炒蛋	脆炒花椰	時蔬	紫米紅豆湯		無晚餐						
◎代表含有堅果花生/★代表含有海鮮/🌶️代表辣度為微辣 *本校未使用輻射污染食品。																
11月用餐次數：34次(午+晚) 週油：19次 炸：9次 滷：3次																