

109年7-8月菜單(暑期輔導) 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30日	四	糙米飯	義式雞排	南洋咖哩豬	蕃茄豆腐	雙色花椰	時蔬	冰仙草蜜	
		白米、糙米	雞排	豬肉、馬鈴薯、時蔬-煮	豆腐、蕃茄	白花椰、青花椰	時蔬	仙草	
7月31日	五	白米飯	BBQ豬排	黃金泡菜雞丁	古早味蒸蛋	薑絲海根	時蔬	肉羹清湯	
		白米飯	豬排-燴	雞丁、泡菜-煮	雞蛋、紅蔥頭	海帶根、薑絲	時蔬	肉羹、時蔬	
8月3日	一	小米飯	卡拉雞排	雙菇肉柳	洋蔥炒蛋	紅仁花椰	時蔬	冰奶茶西米露	
		白米、小米	卡拉雞排	肉柳、菇	雞蛋、洋蔥	花椰菜、紅蘿蔔	時蔬	奶茶、西谷米	
8月4日	二	地瓜飯	台式滷肉排	玉米炒雞丁	XO醬炒蘿蔔糕	培根高麗菜	時蔬	蘿蔔湯	銀絲卷
		白米、地瓜	豬排-滷	雞丁、玉米-炒	蘿蔔糕-炒	高麗菜、培根	時蔬	蘿蔔、豚骨	銀絲卷
8月5日	三	白米飯	炸雞腿	奶香魚丁	照燒甜不辣	彩繪四季豆	時蔬	冰紅茶珍珠	
足量供應水果		白米飯	雞腿	魚丁、馬鈴薯、紅蘿蔔	甜不辣、豆干、白芝麻	四季豆、時蔬-炒	時蔬	粉圓、紅茶	
8月6日	四	白米飯	黑胡椒豬排	香蒜蜜汁雞丁	麻婆豆腐	咖哩什錦	時蔬	味噌豆腐湯	
		白米飯	豬排-燴	雞丁、地瓜-炒	豆腐、時蔬	馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	時蔬	豆腐、洋蔥、味噌	
8月7日	五	校外教學不供餐							
8月10日	一	香蔥雞油飯	蒲燒鯛	三杯雞	咖哩豆腐	西芹炒筍	時蔬	冰綠豆湯	
		白米、紅蔥頭	蒲燒鯛	雞丁、九層塔	豆腐、咖哩	竹筍、西芹	時蔬	綠豆	
8月11日	二	燕麥飯	蘑菇雞排	叉燒肉	南瓜蒸蛋	鐵板銀芽	時蔬	香菇白菜清湯	奶皇包
		白米、燕麥	雞排、蘑菇-燴	叉燒肉、時蔬	南瓜、雞蛋-蒸	豆芽菜、韭菜	時蔬	香菇、大白菜	奶皇包
8月12日	三	白米飯	糖醋肉排	沙茶羊肉	蜜糖地瓜	白菜滷	時蔬	冰檸檬紅茶	
足量供應水果		白米飯	豬排、洋蔥-燴	羊肉、時蔬	地瓜、年糕	大白菜、木耳	時蔬	檸檬、紅茶	
8月13日	四	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	
		義大利麵、	雞腿排-炸	豬肉、菇、洋蔥-煮	薯條-炸	麥克雞塊-炸		玉米、馬鈴薯	
8月14日	五	校外教學不供餐							
8月17日	一	糙米飯	檸檬蒸魚	古早味肉燥滷蛋	黃瓜鮮菇	奶油玉米	時蔬	冰檸檬愛玉	
		白米、糙米	魚排	絞肉、豆干丁、滷蛋、煮	黃瓜、鮮菇-煮	玉米、奶油-煮	時蔬	愛玉、檸檬	
8月18日	二	紅藜飯	滷雞排	椰汁醬燒肉	紅蘿蔔蒸蛋	蝦香高麗	時蔬	味噌昆布黃芽湯	炸雙薯
		白米、紅藜	雞排-滷	豬肉、馬鈴薯、椰漿-煮	雞蛋、紅蘿蔔	高麗菜、蝦米	時蔬	味噌、黃豆芽、海帶芽	薯條
8月19日	三	地瓜飯	醬燒豬排	小黃瓜炒雞丁	鐵板豆腐	紅絲季豆	時蔬	冰仙草蜜	
足量供應水果		白米、地瓜	豬排、蔥-燒	雞丁、小黃瓜-炒	油豆腐、時蔬	紅蘿蔔、四季豆-煮	時蔬	仙草	
8月20日	四	五穀飯	香酥雞腿	紅燒肉	客家小炒	彩椒花椰	時蔬	竹筍豚骨湯	
		白米、五穀米	雞腿-炸	豬肉、蘿蔔-滷	豆干、蔥、時蔬-炒	花椰菜、彩椒	時蔬	竹筍、豚骨	
8月21日	五	白米飯	豆乳豬排	咖哩雞丁	蔥花菜脯炒蛋	魚捲白菜	時蔬	冰冬瓜珍珠	
		白米飯	豬排	雞丁、馬鈴薯-煮	雞蛋、蔥、菜脯	魚卵卷、白菜	時蔬	粉圓、冬瓜磚	