

114年10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
10月1日	三	白米飯 白米	韓式雞排 雞排	黑胡椒肉柳 豬柳、洋葱	洋葱黑輪 黑輪、洋葱	枸杞高麗 高麗菜、枸杞	時蔬	冬瓜山粉圓 冬瓜燻、山粉圓		香蔥雞油飯 白米、紅蔥頭、雞油	金喜豬排 豬排	腐乳燒雞 雞丁、大白菜、時蔬	螞蟻上樹 芹菜、金針菇、豆薯	時蔬	酸菜細粉湯 酸菜、冬粉	
10月2日	四	地瓜飯 白米、地瓜	沙茶里肌 豬排	麻油米糕雞 雞丁、米血、高麗菜	◎小瓜乾丁 小黃瓜、豆乾丁、花生	木耳蒲瓜 木耳、蒲瓜	時蔬	味噌海帶湯 海帶芽、豚骨		白米飯 白米	無骨香雞排 雞排-炸	★椒麻魚丁 魚丁、時蔬	古早味麵疙瘩 麵疙瘩、時蔬	培根炒豆芽 培根、綠豆芽	時蔬	山藥豚骨湯 山藥、豚骨
10月3日	五	白米飯 白米	菲力雞排 雞排	柚香肉片 豬肉、洋葱、時蔬	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋	川耳白菜 大白菜、木耳	時蔬	檸檬愛玉 檸檬、愛玉	 玉兔包1 玉兔包	 無晚餐						

中秋節放假不供餐

10月7日	二	義大利麵 義大利麵	紐澳良腿排 雞排	蕃茄肉醬 絞肉、蕃茄、青豆仁	炸雙薯 地瓜薯條、馬鈴薯條	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔	時蔬	仙草蜜 仙草		什錦炒麵 油麵、時蔬	蜜汁里肌 豬排	地瓜雞丁 雞丁、地瓜	三杯杏鮑菇 杏鮑菇、豆干	脆炒高麗 高麗菜、時蔬	時蔬	羊芋豚骨湯 馬鈴薯、豚骨
10月8日	三	白米飯 白米	起司豬排 豬排	安東燉雞 雞丁、寬粉、時蔬	★蟬絲蒸蛋 雞蛋、蟬絲	什錦白菜 大白菜、時蔬	時蔬	味噌豆腐湯 味噌、豆腐		期中考無晚餐						
10月9日	四	小米飯 小米、白米	★蒲燒鯛魚 蒲燒鯛	蒜子燒肉 豬肉、大蒜、時蔬	◎花生海帶 花生、海帶	 十全什錦菜 豆干絲、香菇、時蔬	時蔬	摩摩喳喳 地瓜、QQ圓、西米露								

國慶日放假不供餐

10月13日	一	黑芝麻飯 芝麻、白米	蜜汁雞腿 雞腿	豬肉奶油燉菜 肉角、花椰菜、時蔬	鮮蔬年糕 年糕、大白菜、時蔬	脆炒洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔	時蔬	冬瓜粉條 冬瓜、粉條		白米飯 白米	醬燒里肌 豬排	香菇瓜仔雞 雞丁、香菇、蔴瓜、豆薯	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕	銀芽三色 綠豆芽、時蔬	時蔬	山藥豚骨湯 山藥、豚骨
10月14日	二	白米飯 白米	蜜汁里肌 豬排	★沙茶魚丁 魚丁、時蔬	芹香甜芹 甜不辣、西芹	★白菜滷 白菜、香菇、蝦米	時蔬	薑絲海芽湯 薑絲、海帶芽	季節水果*1 水果	香菇肉絲炊飯 白米、香菇、肉絲	普羅旺斯雞排 雞排-炸	醋溜肉片 肉片、金針菇、豆腐	★雙龍魚丸 魚丸、小黃瓜	金針高麗 高麗菜、金針菇	時蔬	羅宋湯 蕃茄、洋葱、時蔬
10月15日	三	胚芽飯 白米、胚芽米	原味腿排 雞排	油腐燒肉 肉角、油豆腐、時蔬	蒜香海茸 大蒜、海茸	紅燒冬瓜 冬瓜、紅蘿蔔	時蔬	味噌蔬菜湯 味噌、時蔬		五穀飯 白米、五穀米	黃金里肌 豬排	糖醋雞丁 雞丁、小黃瓜、時蔬	綜合滷味 海帶、白蘿蔔、油豆腐	彩繪絲瓜 絲瓜、紅蘿蔔、木耳	時蔬	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁
10月16日	四	白米飯 白米	日式豬排 豬排-炸	◎腰果雞丁 雞丁、腰果	塔香冬粉 冬粉、九層塔	紅絲四季 四季豆、紅蘿蔔	時蔬	酸辣湯 紅蘿蔔、木耳、豆腐		白米飯 白米	菲力雞排 雞排	越式咖哩燉肉 肉角、地瓜、洋葱	麻香米血糕 米血糕、時蔬	★蟬絲花椰 花椰菜、蟬絲	時蔬	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲
10月17日	五	紫米飯 紫米、白米	無骨香雞排 雞排-炸	韓式泡菜豬 肉片、泡菜	香菇蒸蛋 香菇、雞蛋	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔	時蔬	五彩甜湯 冬瓜燻、五彩圓		無晚餐						
10月20日	一	香蔥雞油飯 白米、紅蔥頭、雞油	韓式雞排 雞排	回鍋肉片 肉片、高麗菜、豆乾	彩蔬馬鈴薯 馬鈴薯、毛豆、玉米	麵輪白菜 大白菜、麵輪	時蔬	椰汁西米露 西谷米、QQ圓		紅藜飯 白米、紅藜	日式豬排 豬排-炸	玉米雞丁 玉米、雞丁	辣炒年糕 大白菜、年糕	和風地瓜葉 地瓜葉	時蔬	味噌丸片湯 味噌、貢丸片、海帶芽
10月21日	二	燕麥飯 白米、燕麥	滷肉排 豬排	日式蒲燒雞 雞丁、玉米筍、時蔬	麻婆豆腐 豆腐、時蔬	★開陽絲瓜 絲瓜、蝦米	時蔬	匈牙利蔬菜湯 高麗菜、馬鈴薯、時蔬	紅豆芝麻球*1 紅豆芝麻球	白米飯 白米	★蒲燒鯛魚 蒲燒鯛	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯、肉角、時蔬	金元寶 水餃*2	芝香四季豆 四季豆、白芝麻	時蔬	★紅麵線糊 紅麵線、紅蘿蔔、木耳、蝦米
10月22日	三	白米飯 白米	海苔雞排 雞排-炸	肉燥滷蛋*1 白煮蛋、絞肉、豆乾丁	蘿蔔佃煮 白蘿蔔、甜不辣	脆炒如意芽 黃豆芽、海帶絲	時蔬	香菇雞湯 香菇、雞骨		客家炒麵 油麵、韭菜、時蔬	沙茶里肌 豬排	味噌燒雞 雞丁、時蔬、味噌	香蒜玉米 玉米、絞肉、蒜	★小魚高麗 高麗菜、小魚乾	時蔬	銀耳紅棗湯 銀耳、紅棗
10月23日	四	糙米飯 白米、糙米	鐵路里肌 雞排	宮保雞丁 雞丁、洋葱、時蔬	豆瓣筍茸 筍茸、木耳	彩椒花椰 花椰菜、彩椒	時蔬	綠茶Q圓湯 綠茶、Q圓		白米飯 白米	紐澳良腿排 雞排	陰瓜蒸肉餅 豬肉、香菇、碎瓜	茄汁豆包 豆包、蕃茄、玉米	枸杞絲瓜 絲瓜、枸杞	時蔬	金針湯 金針

光復節補假不供餐

異國美食週：泰國週

10月27日	一	義大利麵 義大利麵	原味腿排 雞排	◎羅勒青醬海鮮 海鮮、杏鮑菇、時蔬	 泰味蝦捲*1 蝦皮蝦捲	玉筍花椰 花椰菜、玉筍筍	時蔬	 泰式奶茶 紅茶、煉乳		五穀飯 白米、五穀米	醬燒里肌 豬排	 泰式椒麻雞 雞丁、小黃瓜、時蔬	起司薯塊 洋芋、起司、時蔬	蒜炒高麗 高麗菜、大蒜	時蔬	大滷湯 板豆腐、木耳、時蔬
10月28日	二	白米飯 白米	里肌肉排 雞排	泰式綠咖喱雞 雞丁、馬鈴薯、時蔬	蜜汁豆干 豆干、白芝麻	蒜炒四季 四季豆、大蒜	時蔬	味噌蘿蔔湯 味噌、蘿蔔	季節水果*1 水果	 泰式酸辣麵 白麵、蕃茄、時蔬	無骨香雞排 雞排-炸	普羅旺斯燉肉 肉角、馬鈴薯、時蔬	壽喜干絲 海帶絲、干絲	紅仁白花 花椰菜、紅蘿蔔	時蔬	四神湯 洋蔥仁、雞骨丁
10月29日	三	薏仁飯 白米、薏仁	菲力雞排 雞排	孜然炒肉片 肉片、高麗菜、時蔬	 泰式粉絲煲 冬粉、高麗菜、九層塔	培根白菜 白菜、培根、時蔬	時蔬	田園蔬菜湯 高麗菜、玉米、豚骨		小米飯 白米、小米	BBQ里肌 豬排	 ★泰式風味雞 雞丁、蕃茄、洋葱	野菜天婦羅 地瓜、四季豆	奶香洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔、彩椒	時蔬	紅茶山粉圓 紅茶、山粉圓
10月30日	四	地瓜飯 白米、地瓜	鐵路里肌 雞排	★泰式檸檬魚 魚丁、豆腐、蕃茄	菇菇炒蛋 雞蛋、杏鮑菇	雙脆小黃瓜 小黃瓜、蘿蔔	時蔬	檸檬紅茶 紅茶、檸檬汁		白米飯 白米	帶骨雞排 雞排	佛跳牆 肉角、豬腳丁、大白菜	南瓜豆腐 豆腐、南瓜	芝香海帶根 白芝麻、海帶根	時蔬	 泰式香茅湯 豆漿、蕃茄、香茅
10月31日	 	薑黃飯 白米、薑黃	炸雞腿 雞腿-炸	 泰式打拋豬 絞肉、蕃茄、九層塔	鮮蔬寬絲煲 寬冬粉、大白菜	什錦金針 金針菇、紅蘿蔔、木耳	時蔬	 南瓜濃湯 南瓜、時蔬		 無晚餐						

◎代表含有堅果花生/★代表含有海鮮

*本校未使用輻射污染食品。

10月用餐次數：35次(午+晚)

過油:19次

炸:12次

滷:5次