

112年寒輔菜單 恆毅中學

[illegible]

112年2月菜單 恆毅中學

2月13日	一	白米飯	日式豬排	★茄汁魚丁	韭菜甜不辣	蒜香毛豆筍片	時蔬	青木瓜貢丸湯	
		白米	豬排-炸	魚丁,蕃茄,馬鈴薯	甜不辣,韭菜	竹筍,毛豆,時蔬		青木瓜,貢丸,豚骨	
2月14日	二	麥片飯	原味腿排	肉燥滷蛋*1	麻香米血糕	台式炒豆芽	時蔬	紫米紅豆湯	季節水果*1
		白米,麥片	雞排-炸	白煮蛋,絞肉,豆乾丁	米血糕,高麗菜	黃豆芽,木耳絲,時蔬		紅豆,紫米	水果
2月15日	三	白米飯	古早味豬排	腐乳燒雞	咖哩什錦	塔香海茸	時蔬	山藥豚骨湯	
		白米	豬排	雞丁,大白菜,時蔬	馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥	海茸,九層塔		山藥,豚骨	
2月16日	四	香蔥雞油飯	無骨香雞排	紅燒豬肉	★絲瓜寬粉煲	南瓜高麗	時蔬	味噌豆腐湯	
		白米,紅蔥頭,雞油	雞排-炸	肉角,豬腳丁,白蘿蔔	絲瓜,寬粉,蝦米	高麗菜,南瓜,木耳絲		味噌,豆腐,洋蔥	
2月17日	五	白米飯	里肌豬排	壽喜雞肉燒	蔥爆豆乾	什錦金菇	時蔬	大頭菜豚骨湯	
		白米	豬排	雞丁,洋蔥,時蔬	豆乾,青蔥	金針菇,海帶芽,紅蘿蔔		大頭菜,豚骨	
2月18日	六	義大利麵	紐奧良腿排	培根白醬豬豬	雞塊*2	脆炒白花	時蔬	巧達濃湯	
		義大利麵	雞排-炸	培根,青豆仁,杏鮑菇	雞塊*2	白花椰,紅蘿蔔		馬鈴薯,紅蘿蔔	
2月20日	一	地瓜飯	菲力雞排	黑胡椒肉柳	西芹黑輪	芋香白菜	時蔬	黃瓜貢丸湯	
		白米,地瓜	雞排	肉柳,洋蔥,時蔬	黑輪片,西芹	大白菜,木耳,芋頭		黃瓜,貢丸	
2月21日	二	白米飯	金喜豬排	沙嗲炒雞	玉米燴豆腐	醬爆四季	時蔬	★味噌小魚湯	馬蹄條*1
		白米	豬排	雞丁,青椒,時蔬	板豆腐,玉米	四季豆,紅蘿蔔		小魚乾,海帶芽	馬蹄條
2月22日	三	燕麥飯	義式雞排	★豆豉燒魚	台式蒸蛋	蒜炒高麗	時蔬	四神湯	
		白米,燕麥	雞排-炸	魚丁,紅蘿蔔,冬瓜,豆豉	雞蛋,油蔥酥	高麗菜,蒜頭,紅蘿蔔		洋蔥仁,龍骨丁	
2月23日	四	白米飯	滷肉排	咖哩雞丁	鮮蔬年糕	鮮炒蒲瓜	時蔬	銀耳紅棗湯	
		白米	豬排	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	白菜,紅蘿蔔,年糕	蒲瓜,木耳,紅蘿蔔		銀耳,紅棗	
2月24日	五	黑芝麻飯	炸雞腿	蔭瓜蒸肉餅	奶香洋芋	熱炒雙絲	時蔬	台式米粉湯	
		白米,芝麻	雞腿-炸	絞肉,豆腐,蔭瓜	馬鈴薯,紅蘿蔔,青豆仁	海帶絲,干絲		米粉,時蔬	

◎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。**

2月用餐次數：16次

過油：6次

炸:8次

酒:2次