

113年7-8月暑輔菜單 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
7月25日	四	義大利麵	韓式雞排	蕃茄肉醬	炸雙薯	脆炒白花	時蔬	珍珠奶茶	
新生訓練		義大利麵	雞排	絞肉, 蕃茄	馬鈴薯條, 地瓜薯條	白花椰, 時蔬		奶茶, 珍珠	
7月26日	五	義大利麵	韓式雞排	蕃茄肉醬	炸雙薯	脆炒白花	時蔬	珍珠奶茶	
新生訓練		義大利麵	雞排	絞肉, 蕃茄	馬鈴薯條, 地瓜薯條	白花椰, 時蔬		奶茶, 珍珠	
7月30日	二	地瓜飯	金喜豬排	★豆豉燒魚	蜜汁豆干	雙脆小黃瓜	時蔬	仙草蜜	黑糖小饅頭*1
		白米, 地瓜	豬排	魚丁, 豆腐, 豆豉	豆干, 白芝麻	小黃瓜, 蘿蔔		仙草	黑糖小饅頭
7月31日	三	白米飯	炸雞腿	肉燥滷蛋*1	咖哩什錦	麵筋白菜	時蔬	四神湯	
		白米	雞腿-炸	白煮蛋, 絞肉, 豆干丁	馬鈴薯, 洋蔥	大白菜, 麵筋, 紅蘿蔔		薑仁, 龍骨	
8月1日	四	香蔥雞油飯	BBQ里肌	韓式泡菜雞	綜合滷味	筍香海根	時蔬	味噌蔬菜湯	
		白米, 紅蔥頭, 雞油	豬排	雞丁, 大白菜	海帶片, 白蘿蔔	海帶根, 乾筍		高麗菜, 海帶芽, 豚骨	
8月2日	五	義大利麵	普羅旺斯雞排	★香濃白醬海鮮	雞塊*2	雙色花椰	時蔬	冬瓜山粉圓	
		義大利麵	雞排-炸	海鮮, 杏鮑菇, 洋蔥	雞塊	花椰菜, 時蔬		冬瓜磚, 山粉圓	
8月5日	一	白米飯	海苔雞排	★味噌燒魚	茄汁豆包	★柴魚蘿蔔	時蔬	西米露	
		白米	雞排-炸	魚丁, 豆腐, 時蔬	番茄, 洋蔥, 豆包	白蘿蔔, 時蔬		西谷米, 椰奶, QQ圓	
8月6日	二	香菇肉絲炊飯	★蒲燒鯛魚	普羅旺斯燉肉	椒鹽百頁	脆炒高麗	時蔬	味噌豆腐湯	季節水果*1
		白米, 香菇, 肉絲	蒲燒魚	肉角, 馬鈴薯, 時蔬	百頁豆腐, 米血糕	高麗菜, 紅蘿蔔		海帶芽, 豆腐, 豚骨	水果
8月7日	三	麥片飯	日式豬排	腐乳燒雞	日式蒸蛋	豆豉燒冬瓜	時蔬	山藥豚骨湯	
		白米, 麥片	豬排-炸	雞丁, 大白菜, 時蔬	雞蛋, 柴魚粉	冬瓜, 豆豉		山藥, 豚骨	
8月8日	四	糙米飯	菲力雞排	印度咖哩豬	鮮蔬年糕	枸杞高麗	時蔬	番茄蔬菜湯	
		白米, 糙米	雞排	豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	年糕, 大白菜	高麗菜, 枸杞		番茄, 洋蔥, 豚骨	
8月9日	五	香蔥雞油飯	黃金里肌	椰汁南洋雞	三杯油豆腐	★白菜滷	時蔬	檸檬紅茶	
		白米, 紅蔥頭, 雞油	豬排	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	油豆腐, 杏鮑菇, 九層塔	大白菜, 蝦米		紅茶, 檸檬汁	
8月12日	一	黑芝麻飯	無骨香雞排	油腐燒肉	味噌丸片	三杯杏鮑菇	時蔬	金針湯	
		白米, 黑芝麻	雞排-炸	肉角, 油豆腐, 時蔬	貢丸片, 白蘿蔔	杏鮑菇, 豆干		金針, 豚骨	
8月13日	二	燕麥飯	滷肉排	泰式椒麻雞	京醬干片	香辣筍茸	時蔬	冬瓜珍珠	地瓜球*2
		白米, 燕麥	豬排	雞丁, 時蔬, 香菜	豆干, 時蔬	筍茸, 木耳		冬瓜磚, 珍珠	地瓜球
8月14日	三	白米飯	炸雞腿	麻油野菇肉片	韓式冬粉煲	韭香銀芽	時蔬	肉骨茶湯	
		白米	雞腿-炸	豬肉, 杏鮑菇, 時蔬	冬粉, 時蔬	豆芽菜, 韭菜		高麗菜, 肉骨茶包, 龍骨丁	
8月15日	四	香蔥雞油飯	★蒲燒鯛魚	宮保雞丁	糖醋甜條	豆包四季	時蔬	味噌海帶湯	
		白米, 紅蔥頭, 雞油	蒲燒魚	雞丁, 洋蔥, 時蔬	甜不辣, 白芝麻	四季豆, 豆皮		海帶, 豆腐, 豚骨	
8月16日	五	薏仁飯	起司豬排	★茄汁魚丁	翡翠炒蛋	清炒黃瓜	時蔬	綠茶Q圓湯	
		白米, 薏仁	豬排-炸	魚丁, 豆腐, 蕃茄	雞蛋, 青江菜	大黃瓜, 紅蘿蔔		綠茶, QQ圓	
8月19日	一	義大利麵	紐奧良腿排	蕃茄肉醬	炸雙薯	脆炒白花	時蔬	玉米濃湯	
		義大利麵	雞排	絞肉, 蕃茄	馬鈴薯條, 地瓜薯條	白花椰, 時蔬		玉米, 馬鈴薯, 雞蛋	
8月20日	二	全校戶外教學不供餐							

◎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。

7-8月用餐次數：17次(午)

過油：9次

炸：7次

滷：1次