

109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2日	一	白米飯	日式豬排	沙茶炒三鮮	洋蔥炒蛋	培根高麗菜	時蔬	黃瓜豚骨湯		薏仁飯	炸雞腿	京醬肉絲	小魚豆干	蝦箱扁蒲	時蔬	金針湯
		白米	豬排	魚丁, 洋蔥, 魷魚-炒	雞蛋, 洋蔥-炒	高麗菜, 培根-煮	時蔬	大黃瓜, 豚骨		白米, 薏仁	雞腿	肉絲, 洋蔥-煮	豆干, 小魚乾-炒	蒲瓜, 蝦米	時蔬	金針, 豚骨
11月3日	二	燕麥飯	滷雞排	五彩肉片	糖醋油豆腐	雙色花椰	時蔬	紅茶山粉圓	炸蝦排 花枝排	白米飯	黑胡椒肉排	地瓜雞丁	菇菇炒蛋	螞蟻上樹	時蔬	酸辣湯
		白米, 燕麥	雞排-滷	肉片, 洋蔥, 時蔬-煮	油豆腐, 彩椒-煮	花椰菜-煮	時蔬	山粉圓, 紅茶	蝦排, 花枝排	白米	豬排	雞丁, 地瓜, 葡萄乾-煮	雞蛋, 菇-炒	冬粉, 高麗菜	時蔬	豆腐, 時蔬
11月4日	三	白米飯	御膳大排	咖哩雞丁	照燒甜不辣	豆皮滷白菜	時蔬	味噌海芽湯		火腿蛋炒飯	炸雞排	沙茶羊肉	紅仁洋芋	三杯海茸	時蔬	綠豆湯
足量供應水果		白米	御膳大排	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	甜不辣, 白芝麻	白菜, 豆皮, 紅蘿蔔-煮	時蔬	味噌, 海帶芽, 豆腐		白米, 火腿, 雞蛋	雞排	羊肉, 時蔬-煮	馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	海茸, 九層塔-煮	時蔬	綠豆
11月5日	四	小米飯	滷雞腿	黑胡椒肉柳	紅蘿蔔蒸蛋	韭香銀芽	時蔬	蕃茄洋蔥湯		白米飯	起司豬排	玉米雞丁	麻婆豆腐	茼蒿花椰	時蔬	肉羹湯
		小米, 白米	雞腿-滷	肉柳, 洋蔥-煮	雞蛋, 紅蘿蔔	豆芽菜, 韭菜-炒	時蔬	蕃茄, 洋蔥, 豚骨		白米	豬排	雞丁, 玉米-煮	豆腐, 絞肉-煮	花椰菜, 茼蒿-煮	時蔬	肉羹, 時蔬, 豚骨
11月6日	五	白米飯	里肌肉排	麻油米糕雞	豆干三絲	奶香玉米	時蔬	冬瓜茶珍珠		地瓜飯	韓式雞排	蒜香豬肉	鮮蔬年糕	紅絲四季	時蔬	蘿蔔湯
		白米	豬排	雞丁, 米血糕, 高麗菜-煮	豆干, 紅蘿蔔, 木耳-炒	玉米, 馬鈴薯-煮	時蔬	粉圓, 冬瓜磚		白米, 地瓜	雞排	豬肉, 豆干, 洋蔥	年糕, 泡菜-煮	四季豆, 紅蘿蔔-煮	時蔬	蘿蔔, 豚骨
11月9日	一	義大利麵	義式雞排	青醬海鮮	薯條	麥克雞塊	時蔬	玉米濃湯		紅藜飯	日式豬排	椒鹽胸丁	鐵板油豆腐	雙色花椰	時蔬	山藥豚骨湯
		義大利麵	雞排-炸	魷魚, 洋蔥, 青醬-煮	薯條-炸	麥克雞塊-炸	時蔬	玉米, 馬鈴薯, 紅蘿蔔		白米, 紅藜麥	豬排	雞丁, 時蔬-炒	油豆腐, 時蔬-煮	花椰菜-煮	時蔬	山藥, 馬鈴薯, 豚骨
11月10日	二	薏仁飯	鐵路豬排	三杯雞丁	海苔洋芋炒蛋	地瓜年糕	時蔬	奶茶西谷米	芝麻包	白米飯	菲力雞排	照燒肉片	韭香甜條	腰果玉米	時蔬	肉骨茶湯
		白米, 薏仁	豬排	雞丁, 乾辣椒-煮	雞蛋, 馬鈴薯, 海苔粉-炒	地瓜, 年糕-炸	時蔬	西谷米, 紅茶	芝麻包	白米	雞排	肉片, 洋蔥, 白芝麻-煮	甜不辣, 韭菜-炒	玉米, 馬鈴薯, 腰果-煮	時蔬	肉骨茶, 龍骨丁, 時蔬
11月11日	三	白米飯	炸雞腿	蔥燒肉絲	咖哩豆腐	鐵板銀芽	時蔬	蘿蔔貢丸湯		燕麥飯	黑胡椒肉排	糖醋雞丁	炒蘿蔔糕	鮮菇蒲瓜	時蔬	海芽蛋花湯
足量供應水果		白米	雞腿-炸	豬肉, 蔥-煮	豆腐, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	豆芽菜-炒	時蔬	蘿蔔, 貢丸, 豚骨		燕麥, 白米	豬排	雞丁, 彩椒-煮	蘿蔔糕, 高麗菜-炸	蒲瓜, 菇-煮	時蔬	雞蛋, 海帶芽, 豚骨
11月12日	四	地瓜飯	御膳大排	沙茶羊肉	古早味蒸蛋	香腸高麗	時蔬	綠豆湯		香蔥雞油飯	正點雞排	黑胡椒肉柳	芹香豆干	蘿蔔佃煮	時蔬	味噌菇菇湯
		白米, 地瓜	豬排-炸	羊肉, 時蔬-煮	雞蛋, 紅蔥頭-蒸	高麗菜, 香腸-炒	時蔬	綠豆, 洋蔥仁		白米, 紅蔥頭	雞排	肉柳, 洋蔥-煮	豆干, 芹菜-炒	蘿蔔, 時蔬-煮	時蔬	菇, 洋蔥, 海帶芽
11月13日	五	白米飯	油蔥雞排	奶香魚丁	西芹黑輪	絲瓜細粉	時蔬	酸辣湯		麥片飯	醬燒大排	薑母鴨	玉米炒蛋	塔香海茸	時蔬	紅茶珍珠湯
		白米	雞排-燴	魚丁, 馬鈴薯, 南瓜-煮	黑輪, 西芹-煮	絲瓜, 冬粉	時蔬	豆腐, 紅蘿蔔, 時蔬		白米, 麥片	豬排	鴨丁, 時蔬-煮	雞蛋, 玉米-炒	海茸, 九層塔-煮	時蔬	粉圓, 紅茶
11月16日	一	小米飯	起司豬排	咖哩雞丁	麻婆豆腐	紅仁花椰	時蔬	田園蔬菜湯		白米飯	韓式雞排	蒜泥白肉	古早味麵疙瘩	金菇四季	時蔬	蕃茄蛋花湯
		白米, 小米	豬排-炸	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	豆腐, 時蔬	花椰菜, 紅蘿蔔-煮	時蔬	高麗菜, 洋蔥, 豚骨		白米	雞排	豬肉片, 綠豆芽-煮	麵疙瘩, 蕃茄, 洋蔥-炒	四季豆, 金針菇-煮	時蔬	蕃茄, 雞蛋, 豚骨
11月17日	二	白米飯	滷雞腿	肉燥滷蛋	韭香甜條	紅燒麵輪	時蔬	味噌豆腐湯	柳葉魚*1	燕麥飯	里肌肉排	泡菜雞丁	宮保豆腐	紅仁高麗	時蔬	南瓜濃湯
		白米	雞腿-滷	滷蛋, 絞肉, 豆干-滷	甜不辣, 韭菜-炒	麵輪, 時蔬-煮	時蔬	豆腐, 海帶芽, 味噌	柳葉魚*1	白米, 燕麥	豬排	雞丁, 泡菜-煮	豆腐, 時蔬-煮	高麗菜, 紅蘿蔔-炒	時蔬	南瓜, 馬鈴薯
11月18日	三	薏仁飯	黑胡椒肉排	薑母鴨	日式蒸蛋	清炒黃瓜	時蔬	仙草甜湯		炒粿條	滷雞排	回鍋肉片	地瓜年糕	玉筍花椰	時蔬	四神湯
足量供應水果		白米, 薏仁	豬排	鴨丁, 時蔬-煮	雞蛋-蒸	黃瓜-炒	時蔬	仙草		粿條, 豆芽-炒	雞排-滷	肉片, 高麗菜, 豆干-煮	地瓜, 年糕-炸	花椰菜, 玉米筍	時蔬	薏仁, 龍骨丁
11月19日	四	地瓜飯	韓式雞排	照燒肉柳	砂鍋豆腐	黑椒豆芽	時蔬	山藥豚骨湯		小米飯	鐵路豬排	壽喜雞肉燒	蒸蛋	起司薯塊	時蔬	紅棗銀耳湯
		白米, 地瓜	雞排	肉柳, 洋蔥, 白芝麻-煮	豆腐, 白菜-煮	豆芽菜-炒	時蔬	山藥, 馬鈴薯, 豚骨		小米, 白米	豬排	雞丁-煮	雞蛋	馬鈴薯, 起司	時蔬	紅棗, 白木耳
11月20日	五	燕麥飯	蒲燒鯛	普羅旺斯雞	金菇培根炒蛋	三杯鮑菇	時蔬	紅茶珍珠		油飯	正點雞排	沙茶炒三鮮	豆干三絲	蛋酥白菜	時蔬	台式米粉湯
		燕麥, 白米	蒲燒鯛, 豆芽	雞丁, 南瓜	雞蛋, 培根, 金針菇-炒	杏鮑菇, 米血糕, 高麗菜	時蔬	粉圓, 紅茶		白米, 糯米, 乾香菇	雞排	魚丁, 肉片, 魷魚-炒	豆干絲, 紅蘿蔔, 木耳	白菜, 雞蛋-煮	時蔬	粗米粉, 豆芽菜, 豚骨
11月23日	一	白米飯	炸雞腿	咖哩肉片	南瓜炒蛋	脆炒銀芽	時蔬	金針湯		薏仁飯	金喜豬排	春川炒雞	西芹黑輪	枸杞高麗	時蔬	青菜蛋花湯
		白米	雞腿	肉片, 馬鈴薯, 洋蔥-煮	雞蛋, 南瓜	豆芽菜, 紅蘿蔔-炒	時蔬	金針, 洋蔥, 豚骨		白米, 薏仁	豬排	胸丁, 年糕, 洋蔥-燒	黑輪, 西芹-煮	高麗菜, 枸杞-煮	時蔬	小白菜, 雞蛋, 豚骨
11月24日	二	香蔥雞油飯	金喜豬排	椒麻醬魚丁	椒鹽百頁	花生海帶	時蔬	冬瓜米苔目	紅豆 芝麻球	補充教育停課不供餐						
		白米, 紅蔥頭, 雞油	豬排	魚丁, 時蔬	百頁, 地瓜, 四季豆	海帶, 花生	時蔬	米苔目, 冬瓜磚	紅豆芝麻球							
11月25日	三	白米飯	義式雞排	沙茶羊肉	麻婆蒸蛋	奶香玉米	時蔬	肉骨茶湯								
足量供應水果		白米	雞排	羊肉, 彩椒, 時蔬	雞蛋-蒸	玉米, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	時蔬	高麗菜, 豚骨, 肉骨茶								
11月26日	四	紅藜飯	里肌肉排	地瓜雞丁	炒蘿蔔糕	蘿蔔佃煮	時蔬	紅豆湯圓								
		白米, 紅藜麥	豬排	雞丁, 地瓜, 葡萄乾-煮	蘿蔔糕, 高麗菜, 紅蘿蔔	蘿蔔, 香菇, 茼蒿-煮	時蔬	紅豆, 湯圓								
11月27日	五	義大利麵	紐澳良雞排	蕃茄肉醬	酥炸地瓜條	彩椒花椰	時蔬	玉米濃湯		白米飯	日式豬排	麻油米糕雞	蕃茄炒蛋	五彩木須	時蔬	紅茶珍珠湯
		義大利麵, 洋蔥	雞排-炸	絞肉, 洋蔥, 蕃茄-煮	甘梅, 地瓜條-炸	花椰菜, 彩椒-煮	時蔬	玉米, 馬鈴薯		白米	豬排-炸	雞丁, 米血糕, 高麗菜	雞蛋, 蕃茄-炒	木耳, 綠豆芽, 雞蛋-煮	時蔬	粉圓, 紅茶
11月30日	一	地瓜飯	醬燒大排	紅燒雞丁	咖哩豆腐	小魚高麗	時蔬	蘿蔔貢丸湯		白米飯	炸雞排	肉燥滷蛋	泡菜年糕	沙茶海茸	時蔬	海芽豆腐湯
		白米, 地瓜	豬排	雞丁, 時蔬-煮	豆腐, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	高麗菜, 小魚乾-煮	時蔬	蘿蔔, 貢丸		白米	雞排-炸	滷蛋, 絞肉, 豆干-滷	年糕, 泡菜-煮	海茸-炒	時蔬	海帶芽, 豆腐, 豚骨