

110年1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
1月4日	一	紅藜飯	菲力雞排	沙茶羊肉	蕃茄豆腐	海帶三絲	時蔬	味噌豆腐湯		白米飯	滷炸大排	義式雞丁	螞蟥上樹	蛋酥大白菜	時蔬	蘿蔔貢丸湯
		白米、紅藜米	雞排-炸	羊肉、時蔬-炒	豆腐、蕃茄-煮	海帶絲、時蔬-煮	時蔬	豆腐、豚骨、味噌		白米	豬排-增	雞丁、時蔬	冬粉、高麗菜、絞肉-煮	白菜、雞蛋-煮	時蔬	白蘿蔔、貢丸、豚骨
1月5日	二	白米飯	金喜豬排	奶香魚丁	紅蘿蔔蒸蛋	鮮菇四季	時蔬	酸辣湯	地瓜球	胚芽飯	韓式雞排	薑母鴨	三杯豆腐	鐵板銀芽	時蔬	紅茶珍珠
		白米	豬排	魚丁、馬鈴薯、南瓜-煮	雞蛋、紅蘿蔔-蒸	四季豆、菇	時蔬	紅蘿蔔、木耳、豆腐	地瓜球	白米、胚芽	雞排	鴨丁、高麗菜、米血糕	豆腐、時蔬-煮	豆芽菜、紅蘿蔔-炒	時蔬	粉圓、紅茶
1月6日	三	麥片飯	滷雞腿	蔥燒肉柳	西洋芹豆干	咖哩鮮蔬	時蔬	海芽蛋花湯		白米飯	醬燒豬排	椒鹽胸丁	鮮蔬年糕	彩蔬玉米	時蔬	味噌蔬菜湯
足量供應水果		白米、麥片	雞腿-滷	肉柳、高麗菜、蔥-煮	豆干、西洋芹-炒	馬鈴薯、紅蘿蔔	時蔬	雞蛋、海帶芽		白米	豬排	雞丁、四季豆-煮	年糕、白菜-煮	玉米、紅蘿蔔-煮	時蔬	時蔬、豚骨、味噌
1月7日	四	小米飯	岩燒豬排	◎宮保雞丁	玉米炒蛋	碧綠花椰	時蔬	綠豆山粉圓		火腿蛋炒飯	正點雞排	蒜泥白肉	芹香豆干	薑絲海帶根	時蔬	肉羹湯
		白米、小米	豬排	雞丁、時蔬-炒	雞蛋、玉米-炒	碧綠花椰	時蔬	綠豆、山粉圓		白米、火腿	雞排-炸	豬肉片、綠豆芽	豆干、芹菜-煮	海帶根、薑絲-煮	時蔬	肉羹、時蔬
1月8日	五	白米飯	韓式雞排	普羅旺斯燉肉	韭香甜條	蘿蔔佃煮	時蔬	結頭菜豚骨湯		白米飯	日式豬排	三杯雞丁	紅蘿蔔炒蛋	蒜香高麗菜	時蔬	紅棗銀耳湯
		白米	雞排-炸	肉角、馬鈴薯-煮	甜不辣、韭菜-煮	蘿蔔-滷	時蔬	結頭菜、豚骨		白米	豬排-炸	雞丁、米血糕	雞蛋、紅蘿蔔	高麗菜、蒜-炒	時蔬	白木耳、紅棗
1月11日	一	白米飯	黑胡椒大排	糖醋雞丁	泰式酸辣蛋	鮮菇蒲瓜	時蔬	紅茶珍珠		地瓜飯	滷雞排	椒鹽肉柳	韭香甜條	開陽白菜	時蔬	青菜蛋花湯
		白米	豬排-炸	雞丁、彩椒-炒	雞蛋、蕃茄、青菜	蒲瓜、菇	時蔬	粉圓、紅茶		白米、地瓜	雞排-滷	肉柳、四季豆	甜不辣、韭菜-煮	白菜、蝦米-煮	時蔬	雞蛋、青菜
1月12日	二	義大利麵	酥炸雞排	青醬菌菇豬	炸薯條	培根高麗菜	時蔬	馬鈴薯濃湯	奶皇包	白米飯	五香控肉	爆炒雞丁	◎地瓜年糕	紅仁花椰	時蔬	紅豆湯
		義大利麵	雞排-炸	青醬菌菇豬	薯條-炸	高麗菜、培根-炒	時蔬	馬鈴薯、洋蔥	奶皇包	白米	豬肉、筍乾	雞丁、時蔬-炒	地瓜、年糕-炸	花椰菜、紅蘿蔔-煮	時蔬	紅豆湯
1月13日	三	白米飯	椒鹽豬排	肉燥滷蛋	蒜苗炒豆干	蟬絲白菜	時蔬	薑絲冬瓜湯		糙米飯	蒲燒鯛	南瓜肉片	咖哩冬粉	塔香海草	時蔬	結頭菜豚骨湯
足量供應水果		白米	豬排	滷蛋、絞肉	豆干、蒜苗-炒	白菜、蟬絲-煮	時蔬	冬瓜、薑絲、豚骨		白米、糙米	蒲燒鯛-蒸	豬肉片、南瓜	冬粉、咖哩-煮	海草、九層塔-煮	時蔬	結頭菜、豚骨
1月14日	四	黑芝麻飯	炸雞腿	沙茶魚丁	古早味蒸蛋	乾扁四季豆	時蔬	味噌菇菇湯		燕麥飯	里肌肉排	椰汁南洋雞	椒鹽百頁	黑胡椒豆芽	時蔬	酸辣湯
		白米、黑芝麻	雞腿-炸	魚丁、高麗菜-煮	雞蛋、紅蔥頭	四季豆-煮	時蔬	菇、洋蔥、豚骨、味噌		白米、燕麥	豬肉	雞丁、時蔬-煮	百頁、時蔬-炸	豆芽菜-煮	時蔬	紅蘿蔔、木耳、豆腐
1月15日	五	地瓜飯	日式豬排	麻香米糕雞	砂鍋豆腐	韓式拌黃芽	時蔬	燒仙草		古早味炒麵	滷雞腿	五彩肉片	南瓜炒蛋	豆酥高麗	時蔬	蘿蔔湯
		白米、地瓜	豬排-炸	雞丁、米血糕、高麗菜	豆腐、時蔬-煮	黃豆芽、海帶芽、小魚乾	時蔬	仙草、芋圓		麵、時蔬-炒	雞腿-滷	肉片、時蔬	雞蛋、南瓜、馬鈴薯	高麗菜、豆酥	時蔬	蘿蔔、豚骨
1月18日	一	香蔥雞油飯	起司豬排	綠咖哩雞	日式蒸蛋	紅仁花椰	時蔬	味噌海芽湯	不供應晚餐							
		白米、紅蔥頭、雞油	豬排	雞丁、時蔬-煮	雞蛋	花椰菜、紅蘿蔔	時蔬	海芽、豆腐、味噌								
1月19日	二	白米飯	滷雞排	打拋肉	鐵板豆腐	蒜香高麗菜	時蔬	紅棗銀耳湯	炸雙薯							
		白米	雞排	豬肉、洋蔥、蕃茄	豆腐、時蔬-煮	高麗菜、蒜-炒	時蔬	白木耳、紅棗	薯條、地瓜條							

110年寒輔菜單

1月22日	五	胚芽飯	韓式雞排	薑燒肉片	洋葱炒蛋	麻香米血糕	時蔬	結頭菜豚骨湯		不供應晚餐						
		白米、胚芽	雞排-炸	肉片、洋葱	洋葱、雞蛋	米血糕、杏鮑菇、高麗菜		結頭菜、味噌								
1月25日	一	白米飯	蒲燒鯛魚	三杯雞丁	起士薯塊	彩繪高麗	時蔬	紅豆湯圓								
		白米	蒲燒鯛魚片、豆腐	雞丁、米血糕、高麗菜	洋葱、起士、香料-煮	高麗菜、時蔬-炒		紅湯、湯圓								
1月26日	二	義大利麵	義式雞排	蕃茄肉醬	麥克雞塊	彩椒花椰	時蔬	玉米濃湯	芝麻包							
		義大利麵	雞排-增	絞肉、蕃茄、洋葱、青豆仁	雞塊	花椰菜、彩椒-煮		玉米、馬鈴薯	芝麻包							
1月27日	三	小米飯	御膳大排	沙茶羊肉	魚板蒸蛋	白菜滷	時蔬	地瓜西米露								
足量供應水果		白米、小米	豬排	羊肉、時蔬-炒	魚板、雞蛋-蒸	大白菜、紅蘿蔔、木耳		西谷米、地瓜								
1月28日	四	地瓜飯	香酥雞腿	日式咖哩豬	韭香甜條	沙茶玉米	時蔬	紅燒蘿蔔湯								
		白米、地瓜	雞腿-炸	豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	甜不辣、韭菜花-炒	玉米、馬鈴薯		蘿蔔、豚骨								

◎代表含有堅果花生！