

115年5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	
5月1日	五	勞動節放假無供餐															
5月4日	一	白米飯	椒鹽雞排	咖哩椰香豬	味噌甜不辣	西芹金針豆薯	油菜	仙草蜜		黑芝麻飯	黃金里肌	照燒雞丁	家常寬粉煲	★開陽扁蒲	時蔬	味噌海帶湯	
		白米	雞排-炸	肉片、馬鈴薯、紅蘿蔔	甜不辣、白蘿蔔	豆菜、金針菇、西芹		仙草		白米、黑芝麻	雞排	雞丁、時蔬、白芝麻	寬粉、時蔬	扁蒲、蝦米、時蔬		味噌、海帶片	
5月5日	二	香蔥雞油飯	金喜豬排	◎★沙茶燴雞	台式蒸蛋	豆包四季	土白菜	羅宋湯	黑糖小饅頭*1	白米飯	韓式雞排	香菇瓜仔肉	蕃茄玉米筍	蒜炒高麗	時蔬	山藥豚骨湯	
		白米、紅蔥頭、雞油	雞排	雞丁、香江菜、木鮑菇	雞蛋、油菜酥	四季豆、豆干		高麗菜、蕃茄、洋葱	小饅頭	白米	雞排	絞肉、素菇、花瓜	玉米筍、蕃茄、木耳絲	高麗菜、蒜頭、紅蘿蔔		山藥、枸杞、大骨	
5月6日	三	白米飯	菲力雞排	五香豬肉	京醬豆干	鮮燴黃瓜	青江白菜	肉骨茶湯		肉燥飯	日式豬排	★椒麻魚丁	香草洋芋	培根白菜	時蔬	冬瓜山粉圓	
		白米	雞排	肉片、白蘿蔔、時蔬	豆干、筍	大薯瓜、紅蘿蔔		高麗菜、雞骨丁、時蔬		白米、絞肉	雞排-炸	魚丁、豆腐、時蔬	馬鈴薯、時蔬	白菜、培根、時蔬		山粉圓、冬瓜茶	
5月7日	四	麥片飯	滷肉排	三杯雞	奶香玉米	蒜炒高麗	荷葉白菜	奶油磨菇湯		白米飯	原味腿排	打拋豬肉	鐵板豆腐	彩椒花椰	時蔬	匈牙利蔬菜湯	
		白米、麥片	雞排	雞丁、米血、紅、九層塔	玉米、豆漿、時蔬	高麗菜、蒜頭、紅蘿蔔	右糖	馬鈴薯、磨菇		白米	雞排-炸	絞肉、蕃茄、九層塔	豆腐、青豆仁	花椰菜、彩椒		高麗菜、馬鈴薯、時蔬	
5月8日	五	白米飯	★蒲燒鯛魚	蒜泥白肉	◎紅燒麵輪	蒜香毛豆筍片	青松菜	檸檬紅茶		無晚餐							
		白米	雞排-蒸	肉片、小薯瓜、白菜	麵輪、海帶、花生	蒜香毛豆、時蔬		紅茶、檸檬汁									
5月11日	一	地瓜飯	蜜汁雞腿	普羅旺斯燉肉	三杯油豆腐	蒜炒地瓜葉	土白菜	紅茶珍珠		期中考無晚餐							
		白米、地瓜	雞腿	豬肉、馬鈴薯、時蔬	油豆腐、菜鮑菇、九層塔	地瓜葉、蒜頭		紅茶、珍珠									
5月12日	二	白米飯	里肌豬排	鹹水雞	起司南瓜炒蛋	★開陽白菜	小葉蔬菜	★味噌小魚湯	季節水果*1								
		白米	雞排	雞丁、玉米筍、花椰菜、時蔬	雞蛋、南瓜、起司	白菜、紅蘿蔔、蝦米		小魚乾、海帶芽	水果								
5月13日	三	義大利麵	無骨香雞排	◎培根青醬豬	三角薯餅*1	★魚板花椰	蚵白菜	玉米濃湯		什錦炒米粉	沙茶豬排	親子雞肉燒	關東煮	三彩高麗	時蔬	銀耳紅棗湯	
		義大利麵	雞排-炸	培根、素鮑菇、時蔬	薯餅	花椰菜、魚板、筍		玉米、馬鈴薯		米粉、時蔬	雞排	雞丁、雞蛋、洋葱	里輪、白蘿蔔、海帶絲	高麗菜、三色豆		白木耳、紅棗	
5月14日	四	白米飯	蜜汁里肌	★奶香魚丁	田園麵疙瘩	鐵板銀芽	青松菜	綠豆湯		地瓜飯	菲力雞排	蔴瓜蒸肉餅	蜜汁豆干	宮保杏鮑菇	時蔬	酸辣湯	
		白米	雞排	魚丁、紅蘿蔔、馬鈴薯	麵疙瘩、時蔬	豆芽菜、時蔬	右糖	綠豆		白米、地瓜	雞排	豬肉、素菇、硬瓜	豆干、白芝麻	素鮑菇、馬鈴薯、時蔬		豆腐、竹筍、木耳	
5月15日	五	國中教育會考佈置無午餐								無晚餐							
5月18日	一	白米飯	普羅旺斯雞排	梅干扣肉	★魚板蒸蛋	培根高麗菜	蚵白菜	檸檬愛玉		麥片飯	黑胡椒大排	★茄汁魚丁	洋葱黑輪	脆炒如意芽	時蔬	山藥豚骨湯	
		白米	雞排-炸	肉片、梅干、筍乾	雞蛋、魚板	高麗菜、培根		愛玉、檸檬		白米、麥片	雞排	魚丁、彩椒、洋葱	里輪、洋葱	白芽菜、時蔬		山藥、枸杞、大骨	
5月19日	二	薏仁飯	韓式豬排	泰式椒麻雞	麻婆豆腐	鮮燴絲瓜	油菜	榨菜肉絲湯	蛋黃芋丸*1	白米飯	原味腿排	蒜苗肉片	香蒜玉米	★螺絲四季	時蔬	味噌豆腐湯	
		白米、薏仁	雞排	雞丁、彩椒、素菜	茄豆腐、素豆仁、絞肉	絲瓜、時蔬		榨菜、肉絲	蛋黃芋丸	白米	雞排-炸	肉片、蒜苗、時蔬	玉米、絞肉、筍	四季豆、雞絲		白蘿蔔、海帶芽	
5月20日	三	白米飯	菲力雞排	京醬肉絲	塔香海根	香菇扁蒲	土白菜	四神湯		藜麥飯	BBQ里肌	咖哩雞丁	紅蘿蔔炒蛋	金菇花椰	時蔬	綠茶山粉圓	
		白米	雞排	肉絲、筍絲、木耳	海帶根、九層塔	扁蒲、素菇		薏仁、時蔬、雞骨丁		白米、藜麥	雞排	雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔	紅蘿蔔、雞蛋	花椰菜、金針菇		綠茶、山粉圓	
5月21日	四	胚芽飯	金喜豬排	◎杏片雞丁	螞蟻上樹	雙脆小黃瓜	青油菜	玉米海帶湯		香蔥雞油飯	卡拉雞排	泰式酸甜肉片	魚香凍豆腐	什錦白菜	時蔬	冬瓜九片湯	
		白米、胚芽	雞排	雞丁、杏片、時蔬	粉絲、高麗菜、時蔬	小薯瓜、扁豆、筍絲	右糖	玉米粉、海帶、時蔬		白米、紅蔥頭、雞油	雞排-炸	肉片、玉米筍、筍	凍豆腐、絞肉、九層塔	白菜、時蔬		冬瓜、薏仁	
5月22日	五	白米飯	紐奧良腿排	壽喜燒肉	麻香米血糕	香滷筍干	小葉蔬菜	紅豆Q圓湯		無晚餐							
		白米	雞排-炸	肉片、洋葱、時蔬	米血、高麗菜、時蔬	筍干、筍干		紅豆、Q圓									
異國美食週：韓國周																	
5月25日	一	義大利麵	菲力雞排	★奶油粉紅醬海鮮	雞塊*2	韓式花椰	土白菜	珍珠奶茶		白米飯	咖哩豬排	橙汁雞丁	芹香豆干	韓式拌黃芽	時蔬	蕃茄蛋花湯	
		義大利麵	雞排	海鮮、奶油	雞塊	花椰菜、時蔬		奶茶、珍珠		白米	雞排	雞丁、地瓜、時蔬	豆干、花菜	素豆芽、大菇、白芝麻		蕃茄、雞蛋	
5月26日	二	白米飯	起司豬排	大醬黃燜雞	韓式冬粉煲	★蔴油地瓜葉	青江白菜	韓式雞湯	季節水果*1	韓式炸醬麵	菲力雞排	腐乳燒肉	韓式海帶絲	鮮菇黃瓜	時蔬	金針湯	
		白米	雞排	雞丁、馬鈴薯、時蔬	冬粉、時蔬	地瓜葉、蒜頭		紅蔥、雞骨	水果	飯條、絞肉、時蔬	雞排	肉丁、煎蔥、時蔬	海帶絲、薑	大薯瓜、素菇		金針花、飯骨	
5月27日	三	糙米飯	韓式雞腿	蒜子燒肉	泡菜豆腐鍋	枸杞絲瓜	小葉蔬菜	絲瓜麵線湯		白米飯	里肌豬排	春川炒雞	金沙南瓜	金菇高麗	時蔬	麥茶山粉圓	
		白米、糙米	雞腿、韓式辣醬	肉片、大菇、時蔬	豆腐、時蔬	雞塊、枸杞		絲瓜、麵線、枸杞		白米	雞排	雞丁、年糕、時蔬	南瓜、鹹蛋黃	高麗菜、金針菇		麥茶、山粉圓	
5月28日	四	白米飯	里肌豬排	麻婆蛋*1	沙茶玉米	芝香四季豆	白莧菜	味噌海芽菇湯		紫米飯	★蒲燒鯛魚	韓式燒肉	金元寶*2	毛豆筍片	時蔬	大醬湯	
		白米	雞排	雞蛋、煎油、時蔬	玉米、時蔬	四季豆、白芝麻	右糖	海帶芽、金針菇		白米、紫米	蒲燒鯛-蒸	肉片、高麗菜、香蔥	豬肉水餃	筍片、毛豆		麥豆芽、豆腐	
5月29日	五	海苔飯	韓式雞排	韓式泡菜豬	甜不辣海帶	韓式蜜汁鮮菇	油菜	五彩甜湯		無晚餐							
		白米、海苔	雞排	肉片、油菜	海帶絲、甜不辣	鮮菇、蜂蜜、玉米		五彩甜湯、洋蔥仁									
◎代表含有堅果花生/★代表含有海鮮 代表辣度為微辣																	
*本校未使用輻射污染食品。																	
5月用餐次數：37次(午+晚)																	
過油：15次																	
炸：7次																	
滷：5次																	