

111年10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
10月3日	一	白米飯	BBQ豬排	糖醋雞丁	打拋玉米	腐皮扁蒲	時蔬	檸檬愛玉		期中考無晚餐						
		白米	豬排	雞丁,小黃瓜,時蔬	玉米粒,番茄,絞肉,九層塔	扁蒲,腐皮,紅蘿蔔		愛玉,檸檬								
10月4日	二	紅藜飯	菲力雞排	薑燒肉片	★魚板蒸蛋	彩椒四季	時蔬	紅燒白蘿蔔湯	馬蹄條*1							
		白米,紅藜麥	雞排	肉片,薑,洋蔥	魚板,雞蛋	四季豆,甜椒		白蘿蔔,大骨								
10月5日	三	白米飯	金喜豬排	咖哩雞丁	南瓜豆腐	台式炒黃芽	時蔬	羅宋湯		什錦炒麵	韓式雞排	黑胡椒豬柳	味噌九片	★蟬絲花椰	時蔬	紅豆Q圓湯
		白米	豬排	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	豆腐,南瓜	黃豆芽,木耳絲,時蔬		番茄,洋蔥,高麗菜		油麵,時蔬	雞排	豬肉,洋蔥,時蔬	貢丸片,白蘿蔔	蟬絲,青花菜		紅豆,QQ圓
10月6日	四	地瓜飯	炸雞腿	★泰式檸檬魚	京醬干片	碰皮白菜	時蔬	紅茶粉圓		白米飯	古早味豬排	沙嗲炒雞	三杯麵腸	金針高麗	時蔬	肉羹清湯
		白米,地瓜	雞腿-炸	魚丁,番茄,小黃瓜	豆干,時蔬	白菜,碰皮		紅茶,粉圓		白米	豬排	雞丁,青椒,時蔬	麵腸,九層塔	高麗菜,金針菇		肉羹,香菇
10月7日	五	白米飯	蒜味大排	紅燒雞丁	西芹黑輪	壽喜干絲	時蔬	味噌蛋花湯		無晚餐						
		白米	豬排	雞丁,蘿蔔,豆干	黑輪,芹菜	海帶絲,干絲,時蔬		雞蛋,洋蔥,味噌								
10月10日	一	國慶日放假														
10月11日	二	全校校外教學														
10月12日	三	義大利麵	紐奧良腿排	南瓜白醬豬豬	雞塊*2	彩椒花椰	時蔬	玉米濃湯		白米飯	里肌肉排	寬粉燉雞	蜜汁豆干	鐵板銀芽	時蔬	味噌菇菇湯
		義大利麵	雞腿排	絞肉,南瓜,杏鮑菇	雞塊-炸	花椰菜,彩椒		玉米,馬鈴薯,雞蛋		白米	豬排	雞丁,寬粉,時蔬	豆干,白芝麻	綠豆芽,紅蘿蔔絲,韭菜		金針菇,時蔬,味噌
10月13日	四	白米飯	起司豬排	韓式泡菜雞	麻油菇炒蛋	鮮燴黃瓜	時蔬	四神湯		薑黃飯	無骨香雞排	泰式打拋豬	綠咖哩豆腐煲	★蝦醬高麗菜	時蔬	摩摩喳喳
		白米	豬排-炸	雞丁,大白菜,紅蘿蔔	雞蛋,杏鮑菇,枸杞	大黃瓜,時蔬		洋蔥仁,龍骨丁		白米,薑黃粉	雞排-炸	絞肉,番茄,九層塔	板豆腐,紅蘿蔔,玉米筍	高麗菜,蝦米		西米露,地瓜,椰奶
10月14日	五	小米飯	滷雞排	三彩肉片	辣炒年糕	什錦金菇	時蔬	冬瓜西谷米		無晚餐						
		白米,小米	雞排	肉片,彩椒,四季豆	年糕,大白菜	金針菇,海帶芽,芹菜		西谷米,冬瓜磚								
10月17日	一	地瓜飯	義式雞排	韓式蜜汁燒肉	◎花生海帶	培根白菜	時蔬	味噌豆腐湯		白米飯	蒜味大排	椒鹽胸丁	螞蟻上樹	蘿蔔佃煮	時蔬	山藥豚骨湯
		白米,地瓜	雞排-炸	肉片,高麗菜,青蔥	海帶片,花生,麵輪	白菜,培根,時蔬		味噌,豆腐,洋蔥		白米	豬排	雞丁,米血糕-炸	冬粉,時蔬	蘿蔔,玉米,香菇		山藥,豚骨
10月18日	二	白米飯	起司豬排	左宗棠雞	三杯油豆腐	★開陽絲瓜	時蔬	珍珠奶茶	芝麻包*1	麥片飯	菲力雞排	椰汁咖哩肉片	田園麵疙瘩	豆包四季	時蔬	仙草蜜
		白米	豬排-炸	雞丁,豆干,時蔬	油豆腐,杏鮑菇,九層塔	絲瓜,蝦米,紅蘿蔔		奶茶,珍珠	芝麻包	白米,麥片	雞排	肉片,馬鈴薯,紅蘿蔔	麵疙瘩,洋蔥,時蔬	四季豆,豆皮		仙草
10月19日	三	薏仁飯	韓式雞排	★沙茶炒三鮮	韭香甜條	香菇高麗	時蔬	番茄黃芽湯		白米飯	日式豬排	◎腰果雞丁	香蒜玉米	黃瓜黑輪	時蔬	榨菜肉絲湯
		白米,洋蔥仁	雞排	魚丁,肉片,茼蒿	甜不辣,韭菜	高麗菜,乾香菇		番茄,黃豆芽		白米	豬排-炸	雞丁,腰果,時蔬	玉米,絞肉,蒜	大黃瓜,黑輪		榨菜,肉絲
10月20日	四	白米飯	黑胡椒大排	番茄燉雞	塔香粉絲	雙脆小黃瓜	時蔬	五彩甜湯		香菇肉絲炊飯	匈牙利雞排	迷迭香豬	梅菜悶筍	西芹金針豆薯	時蔬	冬瓜九仔湯
		白米	豬排	雞丁,番茄,馬鈴薯	冬粉,絞肉,時蔬,九層塔	小黃瓜,白蘿蔔,紅蘿蔔		五彩圓,洋蔥仁		白米,香菇絲,肉絲	雞排-炸	肉角,馬鈴薯,彩椒	筍茸,梅菜	豆薯,西芹,金針菇		冬瓜,貢丸
10月21日	五	糙米飯	炸雞腿	肉燥滷蛋*1	玉米燴豆腐	鮮炒蒲瓜	時蔬	香菇雞湯		無晚餐						
		白米,糙米	雞腿-炸	白煮蛋,絞肉,豆乾丁	板豆腐,玉米	蒲瓜,木耳,紅蘿蔔		香菇,雞骨								
10月24日	一	白米飯	★蒲燒魚排	奶香雞丁	★客家小炒	彩蔬豆薯	時蔬	椰汁西米露		培根炒飯	起司雞排	壽喜燒肉	味噌甜不辣	紅絲四季	時蔬	田園蔬菜湯
		白米	蒲燒魚排	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	豆干,魷魚,時蔬	豆薯,毛豆,玉米		西米露,QQ圓,椰汁		白米,培根,洋蔥	雞排-炸	肉片,洋蔥,時蔬	甜不辣,白蘿蔔	四季豆,紅蘿蔔		高麗菜,玉米
10月25日	二	胚芽飯	卡拉雞排	蒜泥白肉	日式蒸蛋	韓式拌黃芽	時蔬	肉骨茶湯	季節水果*1	白米飯	醬燒豬排	普羅旺斯燉雞	醬燒麵腸	奶香白菜	時蔬	檸檬愛玉
		白米,胚芽米	雞排-炸	肉片,小黃瓜,豆芽菜	雞蛋,柴魚粉	黃豆芽,木耳絲		高麗菜,龍骨丁	水果	白米	豬排	雞丁,馬鈴薯,番茄	麵腸,紅蘿蔔	大白菜,時蔬		檸檬,愛玉
10月26日	三	白米飯	金喜豬排	壽喜雞肉燒	沙茶玉米	番茄高麗	時蔬	味噌海芽湯		地瓜飯	菲力雞排	香菇瓜仔肉	香草洋芋	芝香海帶根	時蔬	結頭菜湯
		白米	豬排	雞丁,洋蔥,時蔬	玉米,時蔬	高麗菜,番茄		海帶芽,豆腐		白米,地瓜	雞排	絞肉,香菇,花瓜	洋芋,洋蔥,花椰菜	海帶根,白芝麻		結頭菜,豚骨
10月27日	四	黑芝麻飯	普羅旺斯雞排	麻油野菇肉片	關東煮	豆豉燒冬瓜	時蔬	綠豆粉圓		白米飯	古早味豬排	椒麻雞丁	咖哩什錦	◎小瓜乾丁	時蔬	台式米粉湯
		白米,黑芝麻	雞排-炸	肉片,杏鮑菇	米血,黑輪,時蔬	冬瓜,豆豉,洋蔥		綠豆,粉圓		白米	豬排	雞丁-炸	馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥	小黃瓜,豆乾丁,花生		米粉,黃豆芽
10月28日	五	白米飯	鐵路豬排	三杯雞	麻婆豆腐	麵筋白菜	時蔬	黃瓜貢丸湯		無晚餐						
		白米	豬排	雞丁,米血糕,杏鮑菇,九層塔	板豆腐,青豆仁,絞肉	大白菜,麵筋,紅蘿蔔		黃瓜,貢丸								
10月31日	一	義大利麵	紐奧良腿排	番茄肉醬	馬鈴薯條	雙色花椰	時蔬	巧達濃湯		白米飯	沙茶肉排	杏片炒雞丁	綜合滷味	枸杞高麗	時蔬	海帶鮮菇湯
		義大利麵	雞腿排	絞肉,番茄,青豆仁	薯條-炸	花椰菜,紅蘿蔔絲		馬鈴薯,紅蘿蔔		白米	豬排	雞丁,杏片,時蔬	米血,豆干,白蘿蔔	高麗菜,枸杞		海帶片,香菇

◎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。