

112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1日	三	白米飯	BBQ里肌	香菇瓜仔雞	西芹黑輪	台式炒黃芽	時蔬	四神湯		五穀飯	韓式雞排	五香豬肉	孜然炒百頁	脆炒白花	時蔬	匈牙利蔬菜湯
		白米	豬排	雞丁, 香菇, 時蔬	黑輪, 西芹	黃豆芽, 木耳絲, 時蔬		洋蔥仁, 龍骨丁		白米, 五穀米	雞排	肉角, 豬腳丁, 時蔬	百頁豆腐, 四季豆	白花椰, 紅蘿蔔		高麗菜, 馬鈴薯, 時蔬
11月2日	四	小米飯	菲力雞排	黑胡椒肉柳	香草洋芋	鮮炒蒲瓜	時蔬	酸辣湯		白米飯	日式豬排	★三杯魚丁	◎堅果三色	乾煸四季	時蔬	摩摩喳喳
		白米, 小米	雞排	豬柳, 洋蔥	洋芋, 洋蔥, 花椰菜	蒲瓜, 紅蘿蔔, 木耳		豆腐, 金針菇, 紅蘿蔔		白米	豬排-炸	魚丁, 油豆腐, 九層塔	玉米, 堅果	四季豆, 絞肉		西米露, 地瓜, 椰奶
11月3日	五	白米飯	金喜豬排	宮保雞丁	什錦炒蛋	蒜炒高麗	時蔬	味噌玉米湯		無晚餐						
		白米	豬排	雞丁, 時蔬	四季豆, 金針菇, 雞蛋	高麗菜, 蒜頭		玉米, 海帶芽, 味噌								
11月6日	一	義大利麵	紐奧良腿排	培根白醬菇菇	雞塊*2	雙色花椰	時蔬	奶油蘑菇湯		白米飯	沙茶里肌	茄汁雞丁	◎花生麵筋	枸杞高麗	時蔬	番茄黃芽湯
		義大利麵	雞排	培根, 杏鮑菇, 青豆仁	雞塊	花椰菜, 紅蘿蔔絲		馬鈴薯, 蘑菇		白米	豬排	雞肉, 番茄, 洋蔥	花生, 麵筋, 紅蘿蔔	高麗菜, 枸杞		番茄, 黃豆芽, 豚骨
11月7日	二	白米飯	里肌肉排	地瓜雞丁	豆豉燒豆腐	紅絲四季	時蔬	冬瓜九片湯	季節水果*1	肉絲炒飯	義式雞排	馬鈴薯燉肉	綜合滷味	彩蔬豆薯	時蔬	紫米紅豆湯
		白米	豬排	地瓜, 雞丁, 葡萄乾	豆腐, 絞肉	四季豆, 紅蘿蔔		冬瓜, 貢丸	水果	白米, 洋蔥, 肉絲	雞排-炸	馬鈴薯, 肉角, 時蔬	米血糕, 豆干, 白蘿蔔	豆薯, 毛豆, 玉米		紅豆, 紫米
11月8日	三	燕麥飯	韓式雞排	★味噌燒魚	筍香麵輪	熱炒雙絲	時蔬	青菜蛋花湯		白米飯	黃金里肌	親子雞肉燒	糖醋甜條	麵筋白菜	時蔬	蘿蔔湯
		白米, 燕麥	雞排	魚丁, 豆腐, 時蔬	麵輪, 筍茸	豆干絲, 海帶絲		小白菜, 雞蛋, 豚骨		白米	豬排	雞丁, 雞蛋, 洋蔥	甜不辣, 時蔬	白菜, 麵筋, 紅蘿蔔		白蘿蔔, 豚骨
11月9日	四	白米飯	滷肉排	寬粉燉雞	田園麵疙瘩	蘿蔔佃煮	時蔬	榨菜肉絲湯		紅藜飯	菲力雞排	腐乳燒肉	綠咖哩豆腐煲	★雙脆魚丸	時蔬	味噌海芽湯
		白米	豬排	雞丁, 寬粉, 時蔬	麵疙瘩, 洋蔥, 時蔬	蘿蔔, 玉米, 紅蘿蔔		榨菜, 肉絲		白米, 紅藜麥	雞排	豬肉, 大白菜, 時蔬	板豆腐, 紅蘿蔔, 玉米筍	魚丸, 小黃瓜, 紅蘿蔔		海芽, 味噌
11月10日	五	糙米飯	原味雞排	佛跳牆	蜜汁豆干	清炒黃瓜	時蔬	五彩甜湯		無晚餐						
		白米, 糙米	雞排-炸	肉角, 豬腳丁, 大白菜	豆干, 時蔬	大黃瓜, 紅蘿蔔		五彩圓, 薏仁								
11月13日	一	地瓜飯	普羅旺斯雞排	沙嗲肉片	味噌丸片	木耳扁蒲	時蔬	冬瓜山粉圓		白米飯	蜜汁里肌	鹹水雞	魚香凍豆腐	奶香白菜	時蔬	肉羹清湯
		白米, 地瓜	雞排-炸	肉片, 洋蔥, 紅蘿蔔	貢丸片, 白蘿蔔	扁蒲, 木耳		冬瓜磚, 山粉圓		白米	豬排	雞丁, 玉米筍, 花椰菜, 時蔬	凍豆腐, 絞肉, 九層塔	白菜, 紅蘿蔔		肉羹, 香菇
11月14日	二	白米飯	鐵路里肌	日式蒲燒雞	脆炒洋芋	◎沙茶百頁	時蔬	台式米粉湯	紅豆芝麻球*1	小米飯	原味腿排	蒜泥白肉	菇菇炒蛋	筍香海根	時蔬	青木瓜豚骨湯
		白米	豬排	雞丁, 玉米筍, 時蔬, 海苔	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 青蔥	百頁豆腐, 紅蘿蔔片		米粉, 時蔬	紅豆芝麻球	白米, 小米	雞排	肉片, 小黃瓜, 豆芽菜	杏鮑菇, 金針菇, 雞蛋	海帶根, 乾筍		青木瓜, 豚骨
11月15日	三	麥片飯	炸雞腿	油腐燒肉	古早味冬粉	鐵板銀芽	時蔬	山藥豚骨湯		白米飯	里肌肉排	★豆豉燒魚	香蒜玉米	枸杞絲瓜	時蔬	黑糖珍珠奶茶
		白米, 麥片	雞腿-炸	肉角, 油豆腐, 紅蘿蔔	冬粉, 時蔬	綠豆芽, 紅蘿蔔		山藥, 豚骨		白米	豬排	魚丁, 冬瓜, 紅蘿蔔, 豆豉	玉米, 絞肉, 蒜	絲瓜, 枸杞		黑糖, 奶茶, 珍珠
11月16日	四	白米飯	醬燒里肌	麻油米糕雞	三杯麵腸	豆瓣筍茸	時蔬	味噌蘿蔔湯		香蔥雞油飯	菲力雞排	打拋豬肉	韭香黑輪	西芹金針豆薯	時蔬	羅宋湯
		白米	豬排	雞丁, 米血糕, 高麗菜	麵腸, 九層塔	筍茸, 木耳		味噌, 白蘿蔔		白米, 紅蔥頭, 雞油	雞排	絞肉, 九層塔, 蕃茄	黑輪, 韭菜	豆薯, 西芹, 金針菇		蕃茄, 洋蔥, 時蔬
11月17日	五	薏仁飯	無骨香雞排	肉燥滷蛋*1	鮮蔬年糕	紅燒冬瓜	時蔬	薑絲海芽湯		無晚餐						
		白米, 薏仁	雞排-炸	白煮蛋, 絞肉, 豆乾丁	年糕, 大白菜, 時蔬	冬瓜, 薑絲		薑絲, 海芽								
11月20日	一	黑芝麻飯	義式雞排	★紅燒魚丁	照燒甜不辣	彩繪絲瓜	時蔬	金針湯		白米飯	滷肉排	蘑菇起司雞	蔥爆豆干	碰皮白菜	時蔬	薑絲海帶湯
		白米, 芝麻	雞排-炸	魚丁, 蘿蔔, 洋蔥	甜不辣, 時蔬	絲瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 冬粉		金針, 豚骨		白米	豬排	雞丁, 蘑菇, 時蔬	豆干, 青蔥	白菜, 碰皮		薑絲, 海帶片
11月21日	二	白米飯	黃金里肌	三杯雞	◎紅燒麵輪	韭香銀芽	時蔬	黃瓜豚骨湯	季節水果*1	薑黃飯	原味腿排	京醬肉絲	◎地瓜年糕	柴魚蘿蔔	時蔬	肉骨茶湯
		白米, 糙米	豬排	雞丁, 米血糕, 九層塔	麵輪, 海帶	綠豆芽, 韭菜		黃瓜, 豚骨	水果	白米, 薑黃粉	腿排	肉絲, 木耳	地瓜, 年糕, 花生粉	白蘿蔔, 時蔬		肉骨茶, 豚骨
11月22日	三	紫米飯	菲力雞排	麻婆蒸肉餅	黑椒薯塊	紅絲高麗	時蔬	紅豆Q圓湯		第二次期中考無晚餐						
		白米, 紫米	雞排	豬肉, 豆腐, 時蔬	馬鈴薯, 時蔬	高麗菜, 紅蘿蔔		紅豆, QQ圓								
11月23日	四	白米飯	里肌肉排	照燒地瓜雞	鮮蔬寬粉煲	雙脆小黃瓜	時蔬	味噌蛋花湯								
		白米	豬排	雞丁, 地瓜, 時蔬	寬冬粉, 大白菜	小黃瓜, 紅蘿蔔, 白蘿蔔		雞蛋, 味噌, 時蔬								
11月24日	五	義大利麵	紐奧良腿排	◎小豬青醬豬豬	炸雙薯	木耳花椰	時蔬	玉米濃湯		無晚餐						
		義大利麵	雞排	絞肉, 杏鮑菇, 時蔬	馬鈴薯條, 地瓜薯條	木耳, 花椰菜		玉米, 馬鈴薯, 雞蛋								
11月27日	一	白米飯	韓式雞排	印度咖哩豬	★小魚豆干	芋香白菜	時蔬	綠茶珍珠		薏仁飯	日式豬排	蔥油雞丁	麻婆豆腐	芝香四季豆	時蔬	★黃瓜魚丸湯
		白米	雞排	豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	豆干, 小魚乾	大白菜, 木耳, 芋頭		綠茶, 珍珠		白米, 薏仁	豬排-炸	雞丁, 花椰菜, 青蔥	豆腐, 絞肉	四季豆, 白芝麻		黃瓜, 魚丸
11月28日	二	地瓜飯	BBQ里肌	泰式風味雞	起司南瓜炒蛋	蒜香海茸	時蔬	味噌豆腐湯	黑糖小饅頭*1	白米飯	菲力雞排	★鹽酥魚丁	梅菜燜筍	腐皮扁蒲	時蔬	枸杞蘿蔔湯
		白米, 地瓜	豬排	雞丁, 蕃茄, 洋蔥	雞蛋, 南瓜, 起司絲	大蒜, 海茸		豆腐, 時蔬	黑糖小饅頭	白米	雞排	魚丁, 米血糕, 四季豆	筍茸, 梅菜	扁蒲, 腐皮, 紅蘿蔔		蘿蔔, 枸杞, 豚骨
11月29日	三	白米飯	炸雞腿	壽喜豬肉	麻香米血糕	銀芽豆包絲	時蔬	大滷湯		沙茶炒麵	里肌肉排	醬爆雞丁	韓式冬粉煲	★魚板花椰	時蔬	銀耳紅棗湯
		白米	雞腿-炸	肉片, 洋蔥, 時蔬	米血糕, 高麗菜, 時蔬	綠豆芽, 豆包		木耳, 時蔬		油麵, 時蔬	豬排	雞丁, 時蔬	冬粉, 時蔬	花椰菜, 魚板絲		銀耳, 紅棗
11月30日	四	香蔥雞油飯	滷肉排	栗子燒雞	南瓜豆腐	黃瓜黑輪	時蔬	田園蔬菜湯		白米飯	海苔雞排	薑燒肉片	◎小瓜乾丁	什錦金菇	時蔬	紅燒冬瓜湯
		白米, 紅蔥頭, 雞油	豬排	雞丁, 栗子, 時蔬	豆腐, 南瓜	大黃瓜, 黑輪		玉米, 高麗菜		白米	雞排-炸	肉片, 洋蔥, 時蔬	小黃瓜, 豆乾丁, 花生	金針菇, 海帶芽, 紅蘿蔔		冬瓜, 薑絲, 豚骨

◎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。

11月用餐次數: 38次(午+晚) 過油: 25次 炸: 10次 滷: 3次	義大利麵: 2次/月 炸雞腿: 2次/月 魚料理: 1次/週 蛋料理: 1次/週(蒸蛋、炒蛋、滷蛋輪替) 咖哩料理: 1次/週 豆腐料理: 2次/週 味噌湯: 1次/週 甜湯: 2次/週(午餐、晚餐分開計算)	海帶料理: 8次/月
---	---	------------