

114年12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	午青蔬	午湯	加菜	晚主食	晚主菜1	晚主菜2	晚副菜1	晚副菜2	晚青蔬	晚湯
12月1日	一	白米飯 白米	紐澳良腿排 雞排	蒜子燒肉 鮑膽、薯絲	薑絲鰻腸 麵筋、薯絲	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔	時蔬	參茶山粉圓 參茶、山粉圓		糙米飯 白米	金喜豬排 雞排	醬爆雞丁 雞丁、時蔬	田園鮑吃塔 鮑魚塔、時蔬	★開陽冬瓜 冬瓜、蝦米	時蔬	味噌雙芽湯 味噌、芽豆、海帶芽
12月2日	二	小米飯 白米、小米	咖哩雞排 雞排	糖醋雞丁 雞丁、小番茄、時蔬	綜合滷味 滷蛋、滷豆腐	什錦金菇 金針菇、花菜	時蔬	香菇雞湯 香菇、雞湯	銀絲卷* 雞蛋牛奶餅類卷	白米飯 白米	原味雞排 雞排	越式咖哩燉肉 肉角、地瓜、洋蔥	起司南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、起司	銀芽三色 綠豆芽、彩椒	時蔬	山藥豚骨湯 山藥、豚骨
12月3日	三	白米飯 白米	菲力雞排 雞排	★五柳魚丁 魚丁、彩椒、時蔬	塔香冬粉 冬粉、九層塔	醬爆四季 四季菜、時蔬	時蔬	★黃瓜魚丸湯 大黃瓜、魚丸、豚骨		香蔥雞油飯 白米、紅蔥頭、雞油	古早味大排 雞排	◎杏片炒雞丁 雞丁、杏片、時蔬	三杯香鮑菇 香鮑菇、豆豉	紅絲花椰 花旗菜、紅蘿蔔	時蔬	燒仙草 仙草汁、芋圓
12月4日	四	 校慶健走無供餐														
12月5日	五	白米飯 白米	普羅旺斯雞排 雞排	壽喜豬肉 肉片、洋蔥、時蔬	台式蒸蛋 雞蛋、紅蔥頭	川耳白菜 大白菜、木耳	時蔬	綠茶珍珠 綠茶、珍珠		無晚餐						
12月8日	一	 校慶補假日無供餐														
12月9日	二	地瓜飯 白米、地瓜	蜜汁雞腿 雞腿	肉燥油蛋* 白煮蛋、絞肉、豆干丁	起司薯塊 洋芋、北菇、時蔬	蝦醬高麗菜 高麗菜、蝦醬	時蔬	紅茶粉條 紅茶、粉條	李節水果* 水果	白米飯 白米	BBQ里肌 雞排	香菇瓜仔雞 雞丁、香菇、蔴豆	關東煮 西蘭花、紅蘿蔔、玉米	台式黃豆芽 黃豆芽、木耳絲、時蔬	時蔬	四神湯 洋蔥仁、鹽骨丁
12月10日	三	白米飯 白米	滷肉排 雞排	蔥油雞丁 雞丁、花椰菜	照燒甜不辣 甜不辣、白芝麻	豆鼓燒冬瓜 豆鼓、冬瓜	時蔬	味噌玉米湯 味噌、玉米、海帶芽		什錦炒麵 油麵、時蔬	義式雞排 雞排	煎腸焗肉 肉角、香鮑菇、時蔬	海带雙絲 海帶、紅蘿蔔	豆包四季 四季豆、豆腐	時蔬	銀耳紅棗湯 銀耳、紅棗
12月11日	四	義大利麵 義大利麵	無骨香雞排 雞排-炸	奶油白醬豬 絞肉、洋蔥、紅蘿蔔	馬鈴薯條 薯條	★姆絲花椰 花椰菜、姆絲	時蔬	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯		小米飯 白米、小米	黃金里肌 雞排	三杯雞 雞丁、米血、九層塔	韓式冬粉煲 冬粉、時蔬	★白菜滷 大白筍、蝦米	時蔬	肉羹清湯 肉羹、香菇
12月12日	五	白米飯 白米	★蒲燒鯛魚 蒲燒鯛	照燒地瓜雞 雞丁、地瓜、時蔬	京醬千片 豆干、時蔬	彩蔬豆薯 豆薯、土豆	時蔬	泰式奶茶 紅茶、煉乳		無晚餐						
12月15日	一	白米飯 白米	義式雞排 雞排	油腐燒肉 肉片、油豆腐	泰式粉條煲 米粉、九層塔	脆炒如意芽 綠豆芽、海帶絲	時蔬	綠茶QQ 綠茶、QQ		紫米飯 白米、紫米	金喜豬排 雞排	莎莎醬雞丁 雞肉、蕃茄、九層塔-炸	肉末炒筍片 絞肉、筍片	木耳扁蒲 扁蒲、木耳	時蔬	★紅麵線糊 紅麵線、木耳
12月16日	二	胚芽米 白米、胚芽米	茄汁獅子頭* 獅子頭、蕃茄	十三香鴨雞 雞丁、鴨腿	金元寶 水餃餃	金菇三絲 金針菇、紅蘿蔔	時蔬	洋芋豚骨湯 馬鈴薯、豚骨	香Q地瓜糕* 地瓜糕	白米飯 白米	普羅旺斯雞排 雞排	佛跳牆 肉角、雞丁、大白菜	西芹黑輪 黑輪、西芹	◎堅果三色 腰果、小黃瓜、玉米	時蔬	蕃茄蔬菜湯 蕃茄、洋葱、豚骨
12月17日	三	白米飯 白米	韓式雞排 雞排	日式味噌豬 雞骨、嫩皮	日式蒸蛋 雞蛋、嫩皮	★開陽高麗菜 高麗菜、蝦米	時蔬	味噌蘿蔔湯 味噌、白蘿蔔		上海菜飯 白米、時蔬	蜜汁里肌 雞丁、實飽、時蔬	安東嫩雞 雞丁、小鳥乾	★小魚干 小魚干、小鳥乾	梅菜燜筍 筍段、梅菜	時蔬	紅豆芋圓湯 紅豆、芋圓
12月18日	四	香蔥雞油飯 白米、紅蔥頭、雞油	★酥炸魚排 魚排	宮保雞丁 雞丁、時蔬	味噌九片 貢丸片、白蘿蔔	奶香白菜 大白菜、紅蘿蔔	時蔬	榨菜牛肉湯 榨菜、肉桂		白米飯 白米	紐澳良腿排 雞排	打拋豬肉 絞肉、九層塔、蕃茄	蒜香海根 海帶根、蒜	彩椒花椰 花椰菜、彩椒	時蔬	山藥豚骨湯 山藥、豚骨
12月19日	五	白米飯 白米	菲力雞排 雞排	麻婆肉餅 絞肉、豆瓣、時蔬	麻香米血糕 米血糕、時蔬	清炒黃瓜 高麗菜、白蘿蔔	時蔬	紅豆湯圓 紅豆、湯圓		無晚餐						
12月22日	一	黑芝麻飯 白米、黑芝麻	紐澳良腿排 雞排	韓式泡菜豬* 肉片、泡菜	蔥花菜脯炒蛋 雞骨、香腸、菜脯	膚皮高麗菜 高麗菜、豆腐皮	時蔬	黑糖地瓜湯 黑糖、地瓜		白米飯 白米	★香酥魚條* 魚條	泰式風味雞 雞丁、雞翅、洋葱	熱炒雙絲 豆腐絲、海帶絲	打拋四季 四季豆、辣椒	時蔬	味噌豆腐湯 豆腐、味噌
12月23日	二	白米飯 白米	起司豬排 雞排	日式蒲燒雞 雞丁、玉米粒、時蔬	家常豆腐 豆腐、絞肉	西洋金針豆薯 豆腐、金針菇、西洋	時蔬	肉骨茶湯 肉骨茶包、雞骨	李節水果* 水果	肉燥烏龍麵 馬蹄麵、絞肉、時蔬	菲力雞排 雞排	普羅旺斯燉肉 肉角、時蔬	三杯麵腸 麵腸、九層塔	枸杞絲瓜 絲瓜、枸杞	時蔬	金針湯 金針、豚骨
12月24日		義大利麵 義大利麵	原味雞排 雞排	蕃茄肉醬 絞肉、蕃茄	蘋果派派 蘋果派	★魚板花椰 花椰菜、魚板	時蔬	南瓜濃湯 南瓜、時蔬		白米飯 白米	滷肉排 雞排	栗子燒雞 雞丁、栗子	螞蟥上樹 肉角、時蔬	鮮菇黃瓜 鮮菇、黃瓜	時蔬	冬瓜山粉圓 冬瓜、山粉圓
12月25日	四	 行憲紀念日放假無供餐														
12月26日	五	白米飯 白米	無骨香雞排 雞排-炸	回鍋肉片 肉片、高麗菜、豆干	南瓜炒肉末 南瓜、肉末、洋蔥	麵筋白菜 大白菜、麵筋	時蔬	珍珠奶茶 紅茶、珍珠		無晚餐						
 異國美食週：美國週																
12月29日	一	白米飯 白米	 水牛城辣雞翅* 雞翅	 黑胡椒肉柳 肉柳、洋蔥	 美式炒蛋 雞蛋、火腿、奶油	芝香四季豆 四季豆、芝蔴	時蔬	 紅茶粉圓 紅茶、粉圓	 培根蛋炒飯 白米、培根、雞蛋	 鐵路里肌 雞排	 磨菇起司雞 雞丁、磨菇、時蔬	★雙脆魚丸 小黃瓜、蘿蔔、魚丸	鮮炒蒲瓜 蒲瓜、木耳	時蔬	味噌蔬菜湯 高麗菜、海帶芽、豚骨	
12月30日	二	 漢堡包 漢堡包	 漢堡肉排 漢堡肉排	 蕃茄燉雞 雞丁、蕃茄、洋蔥	 洋芋溫沙拉 馬鈴薯、玉米粒、奶油	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔	時蔬	 巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔	 小熱狗* 小熱狗	白米飯 白米	紐澳良腿排 雞排	★美式香檸魚丁 魚丁、時蔬	芝香海帶根 海帶根、白芝麻	雙色花椰 花椰菜、魚板	時蔬	五彩甜湯 五穀圓、薏仁
12月31日	三	白米飯 白米	 炸雞腿 雞腿-炸	 迷香豬豬 肉角、馬鈴薯、彩椒	鮮菇寬絲煲 寬條粉、大白菜	韭香銀芽 綠豆芽、韭菜	時蔬	酸辣湯 木耳、豆腐	五穀米、白米	白米飯 白米	咖哩豬排 雞排	★美式鄉村燉雞 雞丁、奶油、時蔬	蔥爆豆干 蔥、豆干	★夏南瓜燉菜 南瓜、磨菇、時蔬	時蔬	竹筍雞湯 竹筍、雞骨
◎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。 12月用餐人數：35次(午+晚) 過油:18次 炸:9次 燉:5次																