

115年4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
4月1日	三	白米飯	★蒲燒鯛魚	照燒豚肉	螞蟻上樹	台式炒黃芽	青江白菜	田園蔬菜湯		香蔥雞油飯	里肌豬排	◎沙嗲炒雞	糖醋豆包	醬爆四季	時蔬	紅茶珍珠
		白米	蒲燒鯛-蒸	肉片、洋蔥、薑	粉絲、絞肉、洋蔥	芽豆芽、木耳絲、時蔬		時蔬、豚骨		白米、紅蔥頭、雞油	豬排	雞丁、時蔬	豆包、彩椒	四季豆、紅蘿蔔		紅茶、珍珠
4月2日	四	藜麥飯	日式豬排	奶香雞丁	麻婆豆腐	蛋酥白菜滷	小芥菜	枸杞蘿蔔湯		白米飯	菲力雞排	香菇瓜仔肉	★雙脆魚丸	和風地瓜葉	時蔬	★紅麵線糊
		紅藜麥、白米	豬排-炸	雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔	板豆腐、香豆仁、絞肉	白菜、木耳、雞蛋	右樺	蘿蔔、枸杞、豚骨		白米	雞排	絞肉、素菇、花瓜	魚丸、小黃瓜	地瓜葉、和風醬		紅麵線、木耳、蝦米
4月3日	五	兒童節補假不供餐														
4月6日	一	清明節補假不供餐														
4月7日	二	白米飯	蜜汁雞腿	薑燒肉片	關東煮	香菇高麗	青江白菜	金針湯	地瓜碰*1	芝麻飯	金喜豬排	★茄汁魚丁	蒜香海帶絲	彩繪絲瓜	時蔬	山藥豚骨湯
		白米	雞腿-蒸	肉片、薑、洋蔥	里絲、蘿蔔	高麗菜、乾素菇		金針、豚骨	地瓜碰	黑芝麻、白米	豬排	魚丁、素菇、時蔬	海帶絲、蒜頭	絲瓜、時蔬		山藥、豚骨
4月8日	三	義大利麵	醬燒豬排	奶油白醬雞茸	炸雙薯	脆炒花椰	土白菜	玉米濃湯		白米飯	普羅旺斯雞排	香滷豬腳	蜜汁豆干	川耳白菜	時蔬	冬瓜QQ
		義大利麵	豬排	玉米、洋蔥、雞肉	地瓜薯條、馬鈴薯條	花椰菜、紅蘿蔔		玉米、馬鈴薯		白米	雞排-炸	絞肉、雞腿、薑	豆干、白芝麻	木耳、大白菜		冬瓜碰、Q圓
4月9日	四	胚芽飯	菲力雞排	京醬肉柳	海芽蒸蛋	梅菜燜筍	青江菜	榨菜肉絲湯		肉燥乾麵	蜜汁里肌	糖醋雞丁	什錦麵疙瘩	黑胡椒豆芽	時蔬	味噌豆腐湯
		胚芽、白米	雞排	豬肉柳、洋蔥、薑	雞蛋、海帶芽	筍片、梅菜	右樺	榨菜、肉絲		絞肉、白麵、時蔬	豬排	雞丁、小黃瓜、時蔬	麵疙瘩、高麗菜	豆芽、黑胡椒		味噌、豆腐、海帶芽
4月10日	五	紫米飯	黑胡椒大排	起司泡菜雞	玉米燴豆腐	乾燒冬瓜	蚶白菜	綠茶珍珠		無晚餐						
		紫米、白米	豬排	雞丁、泡菜	板豆腐、玉米	冬瓜、素菇		綠茶、珍珠								
4月13日	一	白米飯	韓式腿排	椰香咖哩肉片	綜合滷味	碰皮白菜	油菜	麥茶粉條		燕麥飯	紐澳良腿排	紅燒雞丁	什錦玉米	★魚香高麗菜	時蔬	四神湯
		白米	腿排	肉片、洋蔥、紅蘿蔔	玉米筍、豆干、海帶	白菜、碰皮		麥茶、粉條		燕麥、白米	腿排	雞丁、蘿蔔、豆干	玉米、毛豆	高麗菜、小魚乾		四神料、雞骨丁
4月14日	二	香蔥雞油飯	鐵路里肌	三杯雞	蕃茄炒蛋	◎堅果三色	蚶白菜	酸辣湯	季節水果*1	白米飯	無骨香雞排	雙菇肉柳	南瓜豆腐	西芹鮮菇豆薯	時蔬	海結雞湯
		白米、紅蔥頭、雞油	豬排	雞丁、米血糕、九層塔	蕃茄、雞蛋	堅果、毛豆、玉米		豆腐、紅蘿蔔、木耳	水果	白米	雞排-炸	豬肉柳、金針菇、鮮菇	豆腐、南瓜	豆薯、鮮菇、西芹		海帶結、雞骨
4月15日	三	白米飯	菲力雞排	★金湯魚丁	塔香粉絲	彩椒四季	青江白菜	冬瓜豚骨湯		肉絲炒飯	蒜味大排	三杯雞	海帶三絲	★蜆絲花椰	時蔬	銀耳紅棗湯
		白米	雞排	魚丁、南瓜、鰻蛋、時蔬	冬菇、絞肉、時蔬、九層塔	四季豆、甜椒		冬瓜、豚骨		豬肉絲、白米、時蔬	豬排	雞丁、米血糕、杏鮑菇、九層塔	海帶絲、西洋絲、紅蘿蔔	蜆絲、青花菜		銀耳、紅棗
4月16日	四	五穀飯	滷豬排	左宗雞排	彩蔬麵腸	鮮菇時瓜	高麗菜	味噌海芽湯		白米飯	韓式雞排	佛跳牆	三杯鮑菇	蘿蔔佃煮	時蔬	台式粉絲湯
		五穀米、白米	豬排-滷	雞丁、豆干、時蔬	麵腸、彩椒、時蔬	鮮菇、時瓜	右樺	味噌、海帶芽		白米	雞排	肉角、豬腳、栗子	杏鮑菇	白蘿蔔、玉米		米粉、時蔬、豚骨
4月17日	五	白米飯	★酥炸魚排	三彩肉片	西芹黑輪	鐵板銀芽	土白菜	綠豆薏仁湯		無晚餐						
		白米	虱目魚排	肉片、彩椒、四季豆	黑輪、芹菜	綠豆芽、時蔬		綠豆、薏仁								
4月20日	一	地瓜飯	韓式雞排	韓式蜜汁燒肉	三杯油豆腐	三色高麗	油麥菜	仙草蜜		白米飯	醬燒豬排	◎腰果雞丁	雜菜粉絲煲	肉末炒筍片	時蔬	南瓜濃湯
		地瓜、白米	雞排	肉片、高麗菜、薑蔥	油豆腐、杏鮑菇、九層塔	高麗菜、豆干、紅蘿蔔		仙草		白米	豬排	雞丁、腰果、時蔬	綠色蔬菜、粉絲、紅蘿蔔	筍片、絞肉		南瓜、時蔬
4月21日	二	白米飯	古早味大排	肉燥滷蛋*1	◎花生海帶	★開陽絲瓜	青油菜	肉骨茶湯	南瓜小饅頭*1	胚芽飯	★蒲燒鯛魚	蔥油鹽鮑豚肉	金元寶*2	奶香洋芋	時蔬	味噌蛋花湯
		白米	豬排	白煮蛋、絞肉、豆乾丁	海帶片、花生、麵輪	絲瓜、蝦米、紅蘿蔔		肉骨茶、豚骨	南瓜饅頭	胚芽、白米	蒲燒鯛-蒸	絞肉、高麗菜、薑	豬肉水餃	馬鈴薯、時蔬		味噌、雞蛋
4月22日	三	薏仁飯	炸雞腿	◎★沙茶炒三鮮	韭香甜條	鮮菇地瓜葉	土白菜	匈牙利蔬菜湯		白米飯	里肌豬排	味噌燒雞	蔥花菜脯炒蛋	黃芽海帶絲	時蔬	檸檬愛玉
		薏仁、白米	雞腿-炸	魚丁、肉片、蒜蒜	甜不辣、韭菜	地瓜葉、鮮菇		高麗菜、馬鈴薯、時蔬		白米	豬排	味噌、雞丁、時蔬	雞蛋、蔥花、菜脯	黃豆芽、海帶絲		愛玉凍
4月23日	四	白米飯	清蒸獅子頭*2	番茄燉雞	台式家常年糕	雙脆小黃瓜	青江白菜	大滷湯		豆皮烏龍麵	菲力雞排	迷迭香豬	芙蓉豆腐羹	培根白菜	時蔬	山藥豚骨湯
		白米	獅子頭	雞丁、番茄、馬鈴薯	年糕、時蔬	小黃瓜、白蘿蔔、紅蘿蔔	右樺	木耳、時蔬		豆腐皮、烏龍麵、時蔬	雞排	肉角、馬鈴薯、彩椒	雞蛋、豆腐、木耳	白菜、培根、時蔬		山藥、豚骨
4月24日	五	義大利麵	原味腿排	拿坡里肉醬	地瓜球*2	彩椒花椰	蚶白菜	珍珠奶茶		無晚餐						
		義大利麵	腿排	玉米、絞肉、蕃茄、洋蔥	地瓜球	花椰菜、彩椒		紅茶、珍珠、奶茶								
異國美食週：泰國周																
4月27日	一	芝麻飯	原味腿排	五香控肉	泰式炒寬粉	白菜滷	油菜	泰式奶茶		★冬蔭蝦炒飯	蜜汁里肌	泰式酸辣雞丁	金沙豆腐煲	豆醬煮蒲瓜	時蔬	青木瓜貢丸湯
		芝麻、白米	腿排	五花肉、肉片、油豆腐	寬粉、九層塔、時蔬	大白菜、時蔬		紅茶、煉乳		白米、蝦仁、素料	豬排	雞丁、小黃瓜、蕃茄	豆腐、鹹蛋黃	蒲瓜、豆漿		青木瓜、貢丸
4月28日	二	白米飯	起司豬排	★泰式檸檬魚	奶香玉米	泰式拌花椰	青江白菜	泰式酸辣湯	季節水果*1	紫米飯	無骨香雞排	蒜泥白肉	三杯麵腸	泰醬地瓜葉	時蔬	海鮮濃湯
		白米	豬排-炸	魚丁、豆腐、蕃茄	玉米、毛豆	玉米筍、花椰菜、鮮菇		魚露、檸檬汁、蕃茄	水果	紫米、白米	雞排	肉片、小黃瓜、豆芽菜	麵腸、時蔬	地瓜葉、白芝麻		海鮮、馬鈴薯
4月29日	三	薑黃飯	菲力雞排	麻油野菇肉片	泰式打拋炒蛋	培根銀芽	油麥菜	味噌海結湯		白米飯	黑胡椒大排	香濃綠咖哩雞	麻香米血糕	豆包四季	時蔬	芋頭西米露
		薑黃、白米	雞排	肉片、杏鮑菇	雞蛋、九層塔、絞肉	培根、綠豆芽		味噌、海帶芽、海帶絲		白米	豬排	雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔	米血糕、杏鮑菇	四季豆、豆皮		芋頭、西米露
4月30日	四	白米飯	BBQ里肌	泰式椒麻雞	薑絲海帶絲	鹹豬肉炒高麗	土白菜	香茅鮮菇雞湯		藜麥飯	泰式滷雞翅*2	脆筍炒肉片	鮮蔬年糕條	★蝦醬空心菜	時蔬	鮮瓜湯
		白米	豬排	雞丁、小黃瓜、時蔬	海帶絲、薑絲	高麗菜、鹹豬肉	右樺	素菜、鮮菇、雞蛋		紅藜麥、白米	雞翅、素料	筍片、肉片、時蔬	年糕、時蔬	蝦醬、空心菜		鮮瓜、時蔬

◎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。

4月用餐次數：37次(午+晚)

滷油:15次

炸:7次

滷:5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)

豆腐料理:2次/週(午餐、晚餐分開計算)

海帶類料理:8次/月

味噌湯:1次/週

甜湯:2次/週(午餐、晚餐分開計算)

全穀雜糧類()