

111年1月菜單																
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
1月3日	一	白米飯	★蒲燒鯛魚	壽喜豬肉片	椒鹽百頁	鐵板銀芽	時蔬	青菜蛋花湯		小米飯	韓式豬排	咖哩雞丁	綜合滷味	魚香高麗	時蔬	香菇冬瓜湯
		白米	蒲燒鯛魚	豬肉片, 洋蔥, 時蔬	百頁, 四季豆, 地瓜-炸	豆芽菜, 時蔬		雞蛋, 青菜		白米, 小米	豬排	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	米血, 時蔬	高麗菜, 絞肉		冬瓜, 香菇, 豚骨
1月4日	二	地瓜飯	黑胡椒肉排	紅燒雞丁	起司南瓜炒蛋	海帶雙絲	時蔬	藥膳豚骨湯	芝麻包*1	無晚餐						
		白米, 地瓜	豬排	雞丁, 時蔬	雞蛋, 南瓜, 時蔬, 起司	海帶絲, 干絲		大骨, 當歸, 枸杞, 蘿蔔	芝麻包							
1月5日	三	網路課程不供餐														
足量供應水果																
1月6日	四															
1月7日	五	白米飯	菲力雞排	★◎沙茶羊肉	魚香凍豆腐	蒜香高麗	時蔬	味噌海芽湯		無晚餐						
		白米	雞排	羊肉片, 時蔬	凍豆腐, 絞肉, 時蔬	高麗菜, 紅蘿蔔, 蒜頭	時蔬	海芽, 味噌, 豆腐								
1月10日	一	白米飯	起司豬排	迷迭香雞	田園麵疙瘩	乾煸四季豆	時蔬	肉羹清湯		麥片飯	匈牙利雞排	脆筍炒肉片	三杯薑絲麵腸	菇菇花椰	時蔬	洋芋豚骨湯
		白米	豬排-炸	雞丁, 時蔬, 迷迭香料	麵疙瘩, 洋蔥, 時蔬	四季豆, 時蔬, 絞肉		肉羹, 白菜, 香菇		白米, 麥片	雞排, 匈牙利紅椒粉-炸	豬肉, 竹筍, 時蔬	麵腸, 薑絲, 時蔬	花椰菜, 杏鮑菇		洋芋, 紅蘿蔔, 豚骨
1月11日	二	燕麥飯	脆皮雞腿捲	★泰式檸檬魚	蔥爆豆干	金菇高麗	時蔬	珍珠奶茶	可樂餅*1	★日式炒烏龍	金喜豬排	乾燒豆豉雞	西芹黑輪	蛋酥白菜滷	時蔬	肉骨茶湯
		白米, 燕麥	脆皮雞腿捲	魚丁, 時蔬, 九層塔	豆干, 青蔥	高麗菜, 金針菇		奶茶, 珍珠	可樂餅-炸	烏龍麵, 時蔬, 魚板絲	豬排	雞丁, 豆豉, 時蔬	黑輪片, 西芹, 時蔬	大白菜, 紅蘿蔔, 雞蛋, 豆皮		肉骨茶, 時蔬, 豚骨
1月12日	三	白米飯	御膳大排	味噌燒雞	蕃茄炒蛋	銀芽豆包絲	時蔬	山藥豚骨湯		胚芽飯	韓式雞排	◎沙嗲豬肉	◎地瓜年糕	雙脆小黃瓜	時蔬	台式米粉湯
足量供應水果		白米	豬排	雞丁, 時蔬, 味噌	蕃茄, 雞蛋	豆芽菜, 豆包, 時蔬		山藥, 豚骨		白米, 胚芽	雞排	豬肉, 時蔬	地瓜, 年糕, 花生粉-炸	小黃瓜, 白蘿蔔, 茼蒿		米粉, 時蔬, 豚骨
1月13日	四	義大利麵	義式雞排	奶油白醬	甘梅地瓜條	彩椒花椰	時蔬	玉米濃湯		白米飯	和風豬排	椰汁咖哩雞	紅燒豆腐	螞蟻上樹	時蔬	紅豆湯圓
		義大利麵	雞排-炸	培根, 洋蔥, 時蔬	地瓜薯條, 梅粉	花椰菜, 彩椒		玉米, 馬鈴薯, 時蔬		白米	豬排-炸	雞丁, 馬鈴薯, 時蔬	豆腐, 時蔬	高麗菜, 冬粉, 絞肉		小湯圓, 紅豆
1月14日	五	糙米飯	BBQ肉排	肉燥滷蛋	芹香甜條	奶香白菜	時蔬	青菜豆腐湯		無晚餐						
		白米, 糙米	豬排	白煮蛋, 豆干, 洋蔥, 豬肉	甜不辣, 芹菜	大白菜, 時蔬		豆腐, 時蔬								
1月17日	一	白米飯	菲力雞排	梅干扣肉	紅蘿蔔蒸蛋	★開陽冬瓜	時蔬	羅宋湯		無晚餐						
		白米	雞排	肉角, 梅干菜, 時蔬	雞蛋, 紅蘿蔔	冬瓜, 蝦米, 薑絲		蕃茄, 時蔬								
1月18日	二	紅藜飯	日式豬排	綠咖哩雞	鐵板油豆腐	★蜆絲高麗菜	時蔬	五彩甜湯	地瓜球							
		白米, 紅藜麥	豬排-炸	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	油豆腐, 時蔬	高麗菜, 蜆絲		綜合圓, 紅豆	地瓜球-炸							
1月19日	三	白米飯	蜜汁雞腿	奶香魚丁	香炒蘿蔔糕	培根白菜	時蔬	味噌菇菇湯								
足量供應水果		白米	雞腿	魚丁, 馬鈴薯, 時蔬	蘿蔔糕, 時蔬	白菜, 培根		金針菇, 時蔬, 味噌								
1月20日	四	結業式														
◎代表含有堅果花生! ★代表含有海鮮!																

111年1月【寒假輔導】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
1月21日	五	白米飯	里肌肉排	椒鹽胸丁	起司辣炒年糕	木耳黃瓜	時蔬	椰奶西米露	
		白米	豬排	雞丁, 時蔬-炸	年糕, 大白菜, 起司	大黃瓜, 木耳, 時蔬		西谷米, 椰奶, QQ圓	
1月24日	一	地瓜飯	義式雞排	塔香羊肉	關東煮	紅絲高麗菜	時蔬	青木瓜豚骨湯	
		白米, 地瓜	雞排-炸	羊肉片, 時蔬, 九層塔	黑輪, 米血, 時蔬	紅蘿蔔, 高麗菜		青木瓜, 豚骨	
校外教學不供餐									
1月26日	三	義大利麵	紐奧良腿排	蕃茄肉醬	薯條	雙色花椰	時蔬	玉米濃湯	
足量供應水果		義大利麵	雞排	絞肉, 蕃茄, 洋蔥, 青豆仁	薯條-炸	花椰菜, 時蔬		玉米, 馬鈴薯, 時蔬	
1月27日	四	白米飯	起司豬排	麻香米糕雞	香菇蒸蛋	韓式拌黃芽	時蔬	味噌豆腐湯	
		白米	豬排-炸	雞丁, 米血糕, 時蔬	雞蛋, 香菇	黃豆芽, 時蔬, 海帶芽		海帶芽, 豆腐	
1月28日	五	紅藜飯	炸雞腿	蒜子燒肉	野菜豆腐煲	麵筋白菜	時蔬	珍珠奶茶	
		白米, 紅藜麥	雞腿-炸	豬肉, 時蔬, 蒜頭	豆腐, 南瓜, 時蔬	大白菜, 麵筋, 時蔬		奶茶, 珍珠	

◎代表含有堅果花生！

★代表含有海鮮！