110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
12月1日	三	白米飯	炸雞腿	麻油野菇肉片	火腿丁炒蛋	芝香四季豆	時蔬	酸辣湯		麥片飯	金喜豬排	日式蒲燒雞	★小魚豆干	三彩高麗	時蔬	五彩甜湯
足量供應水果		白米	雞腿-炸	肉片,菇-煮	雞蛋,火腿丁-炒	四季豆-煮		豆腐,金針菇,紅蘿蔔		白米,麥片	豬排	雞丁,時蔬,海苔	豆干,小魚乾-炒	高麗菜,三色豆-炒		綜合圓
12月2日	四	燕麥飯	和風豬排	糖醋雞丁	魚香凍豆腐	蒜香海茸	時蔬	珍珠紅茶		白米飯	義式雞排	紅燒豬腳	照燒甜不辣	鐵板銀芽	時蔬	羅宋湯
		白米,燕麥	豬排-炸	雞丁,時蔬	凍豆腐,絞肉-煮	海茸-炒		粉圓,紅茶		白米	雞排-炸	豬腳丁,白蘿蔔	甜不辣,時蔬	綠豆芽,紅蘿蔔		蕃茄,洋蔥,豚骨
12月3日	五	校慶健走活動不供餐														
12月6日	一	校慶補假日不供餐														
12月7日	二	白米飯	日式豬排	法式蘑菇燉雞	★蟳絲蒸蛋	海帶三絲	時蔬	紅棗銀耳湯	炸雙薯	小米飯	脆皮雞排	薑燒肉片	孜然炒百頁	雙脆小黃瓜	時蔬	味噌玉米湯
		白米	豬排-炸	雞丁,蘑菇	蟳絲,雞蛋-蒸	海帶絲,干絲		白木耳,紅棗,蓮子	薯條	白米,小米	雞排-炸	豬肉,洋蔥-煮	百頁・洋蔥・孜然-煮	小黃瓜,蒟蒻-炒		玉米,海帶芽,豚骨
12月8日	三	麥片飯	蜜汁雞腿	黑椒肉柳	奶香洋芋	碰皮白菜	時蔬	竹筍湯		白米飯	岩燒豬排	親子雞肉燒	◎地瓜年糕	韓式冬粉煲	時蔬	肉骨茶湯
足量供應水果		白米,麥片	雞腿	豬肉,洋蔥-煮	馬鈴薯,紅蘿蔔-煮	白菜,碰皮		竹筍,豚骨		白米	豬排	雞丁,雞蛋,時蔬	地瓜,年糕	冬粉,時蔬-炒		高麗菜,肉骨茶,豚骨
12月9日	四	白米飯	★蒲燒鯛	咖哩雞丁	洋蔥炒蛋	金菇黃瓜	時蔬	四神湯		培根炒飯	正點雞排	★◎沙茶羊肉	西芹黑輪	紅絲高麗菜	時蔬	燒仙草
		白米	蒲燒鯛,綠豆芽-蒸	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔-煮	洋蔥,雞蛋-炒	黃瓜,金針菇-煮		洋薏仁,龍骨丁		白米,培根	雞排-炸	羊肉,時蔬	黑輪,西芹	高麗菜,紅蘿蔔-炒		仙草汁,芋圓
12月10日	五	義大利麵	雞腿排	蕃茄肉醬	馬鈴薯條	麥克雞塊*3	時蔬	南瓜濃湯		無晚餐						
		義大利麵	雞排	絞肉,洋蔥,蕃茄-煮	薯條-炸	麥克雞塊-炸		南瓜,馬鈴薯								
12月13日	一	地瓜飯	BBQ豬排	宮保雞丁	起司南瓜炒蛋	木耳扁蒲	時蔬	玉米排骨湯		糙米飯	卡拉雞排	蠔油豬柳	塔香海根	白醬花椰	時蔬	黑糖珍奶
		白米,地瓜	豬排-燴	雞丁・時蔬-煮	雞蛋,南瓜-炒	扁蒲,黑木耳		玉米粒,豚骨		白米,糙米	雞排-炸	肉柳,洋蔥,青蔥-煮	海帶根,九層塔	花椰菜		珍珠奶茶
12月14日	二	白米飯	滷雞腿	★奶香魚丁	蒜香毛豆筍片	韓式拌黃芽	時蔬	味噌豆腐湯	紅豆 芝麻球*2	五穀飯	起司豬排	椒麻雞丁	台式蒸蛋	乾煸四季豆	時蔬	蘿蔔豚骨湯
		白米	雞腿	魚丁,馬鈴薯	毛豆,筍片	黃豆芽,紅蘿蔔		豆腐,時蔬	紅豆芝麻球	白米,五穀	豬排-炸	雞丁,時蔬	雞蛋	四季豆-煮		蘿蔔,豚骨
12月15日	三	小米飯	金喜豬排	三杯雞	蜜汁豆干	培根高麗菜	時蔬	★黃瓜魚丸湯		白米飯	塔塔雞排	佛跳牆	香酥蘿蔔糕	銀芽雙色	時蔬	紫菜蛋花湯
足量供應水果		白米,小米	豬排	雞丁,杏鮑菇,九層塔-煮	豆干,時蔬	高麗菜,培根		黃瓜,魚丸		白米	雞排,塔塔醬	肉角,芋頭,大白菜	蘿蔔糕	豆芽菜,紅蘿蔔		雞蛋,紫菜
12月16日	四	紅藜飯	蜂蜜檸檬雞	★◎沙茶羊肉	椒鹽甜條	★開陽白菜	時蔬	大滷湯		什錦炒麵	御膳大排	栗子燒雞	絲瓜冬粉煲	滷筍干	時蔬	金針湯
		白米,紅藜麥	雞排	羊肉,時蔬	甜不辣,黑輪-炸	白菜,蝦米-煮		麵疙瘩,木耳,紅		白麵,時蔬	豬排	雞丁,栗子	絲瓜,冬粉	筍乾		金針,豚骨
12月17日	五	白米飯	韓式豬排	肉燥滷蛋	★客家小炒	咖哩時蔬	時蔬	綠豆薏仁湯		無晚餐						
		白米	豬排	雞蛋,絞肉-滷	豆干,魷魚	紅蘿蔔,玉米筍		綠豆,洋薏仁								
12月20日	一	白米飯	菲力雞排	壽喜豬肉片	麻香米血糕	雙脆小黃瓜	時蔬	味噌蛋花湯		黑芝麻飯	豆乳豬排	地瓜雞丁	◎紅燒麵輪	蛋酥白菜滷	時蔬	紅棗銀耳湯
		白米	雞排-炸	豬肉,時蔬-煮	米血糕,高麗菜,杏鮑菇	小黃瓜,蒟蒻-炒		雞蛋,豚骨		白米,黑芝麻	豬排,豆乳醬	雞丁,地瓜-煮	麵輪,海帶	白菜,雞蛋-煮		白木耳,紅棗
12月21日	二	五穀飯	BBQ豬排	薑母鴨	翡翠炒蛋	醬燒冬瓜	時蔬	紅豆湯圓	銀絲卷*1	白米飯	韓式雞排	普羅旺斯燉肉	奶香玉米	菇菇四季	時蔬	大頭菜豚骨湯
		白米,五穀米	豬排-燴	鴨肉塊,高麗菜-煮	雞蛋,青菜	冬瓜,薑絲		紅豆,湯圓	銀絲卷	白米	雞排-炸	肉角,馬鈴薯-煮	玉米,紅蘿蔔-煮	四季豆,菇-煮		大頭菜,豚骨
12月22日	三	白米飯	炸雞腿	★椒麻魚丁	熱炒雙絲	腐皮高麗	時蔬	黃瓜豚骨湯		小米飯	莎莎醬豬排	蔥油雞丁	三杯油豆腐	鮮燴黃瓜	時蔬	洋芋豚骨湯
足量供應水果		白米	雞腿-炸	魚丁,時蔬	白干絲,海帶絲	高麗菜,腐皮		黃瓜,豚骨		白米,小米	豬排・洋蔥-燴	雞丁,青蔥-煮	油豆腐	黃瓜,時蔬		馬鈴薯,豚骨
12月23日	四	白米飯	蜜汁豬排	香菇瓜仔雞	咖哩蒸蛋	鮮蔬年糕	時蔬	蘿蔔貢丸湯		肉燥飯	滷雞排	香濃白醬豬	關東煮	彩蔬豆薯	時蔬	麥香紅茶珍珠
		白米	豬排	雞丁,香菇-煮	雞蛋,咖哩	年糕,時蔬-煮		蘿蔔,貢丸		白米,絞肉	雞排	肉角,馬鈴薯,南瓜-煮	蘿蔔,黑輪-煮	豆薯,時蔬-煮		珍珠,紅茶,麥茶
12月24日	五	義大利麵	酥炸雞排	◎小豬青醬菇	甘梅地瓜條	彩椒花椰	時蔬	玉米濃湯		無晚餐						
		義大利麵	雞排-炸	絞肉,菇,洋蔥-煮	地瓜薯條-炸	花椰菜		玉米粒,馬鈴薯								
12月27日	一	麥片飯	黑胡椒豬排	五香滷蛋	麻婆豆腐	什錦玉米	時蔬	黑糖地瓜湯		香蔥雞油飯	雞腿排	梅干扣肉	糖醋甜不辣	鮮炒蒲瓜	時蔬	山樂枸杞湯
		麥片,白米	豬排	雞蛋,絞肉-滷	豆腐,絞肉	玉米,時蔬		地瓜		白米,雞油,紅蔥頭	雞排-炸	肉角,梅干菜	甜不辣,時蔬	蒲瓜,木耳,紅蘿		山藥,枸杞
12月28日	二	白米飯	韓式雞排	三杯羊肉	香蔥炒蛋	紅絲四季	時蔬	味噌海芽湯	可樂餅*1	燕麥飯	日式豬排	◎杏片炒雞丁	金沙南瓜	螞蟻上樹	時蔬	肉羹清湯
		白米	雞排	羊肉,時蔬	雞蛋,蔥花-炒	四季豆,紅蘿蔔		海芽,味噌	可樂餅	白米,燕麥	豬排	雞丁,時蔬	南瓜,鹹蛋,杏鮑菇-	冬粉,絞肉-煮		肉羹,蘿蔔
12月29日	三	黑芝麻飯	起司豬排	★砂鍋魚丁	壽喜干絲	蒟蒻花椰	時蔬	肉骨茶湯		白米飯	孜然雞排	泰式打拋豬	黑椒薯塊	蘿蔔佃煮	時蔬	四神湯
足量供應水果		白米,芝麻	豬排-炸	魚丁,豆腐	干絲,時蔬	花椰菜,蒟蒻		肉骨茶,豚骨		白米	雞排-炸	絞肉,洋蔥,蕃茄-煮	馬鈴薯,時蔬	蘿蔔,貢丸,香	時蔬	洋薏仁,龍骨丁
12月30日	四	白米飯	卡拉雞排	綠咖哩豬	◎地瓜年糕	蒜香高麗菜	時蔬	香菇雞湯		糙米飯	里肌肉排	麻香米糕雞	芹香豆乾	奶香白菜	時蔬	紅豆紫米湯
		白米	雞排-炸	豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔	地瓜,年糕,炸	高麗菜,蒜		香菇,白蘿蔔		白米,糙米	豬排	雞丁,米血糕-煮	豆干・芹菜-炒	白菜,紅蘿蔔		紅豆,紫米
12月31日	五	元旦連假不供餐												新年快樂~~		

◎代表含有堅果花生!

★代表含有海鮮!