

115年1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
1月1日	四	元旦無供餐 Happy New Year!														
1月2日	五	白米飯	★蒲燒鯛魚	蒜泥白肉	客家小炒	蕃茄高麗菜	時蔬	紅茶粉條		無晚餐						
		白米	蒲燒鯛	肉片、小黃瓜、豆芽菜	豆干、芹菜	高麗菜、蕃茄		紅茶、粉條								
1月5日	一	地瓜飯	蜜汁雞腿	梅干控肉	★洋芋魷魚炒蛋	紅燒白菜滷	時蔬	燒仙草		白米飯	黑胡椒大排	栗子燒雞	奶香玉米	鹹豬肉炒高麗	時蔬	★冬瓜蛤蠣湯
		地瓜、白米	雞腿	梅干菜、豬肉	雞蛋、馬鈴薯、魷魚片	大白菜、香菇		仙草		白米	豬排	雞丁、栗子	玉米、紅蘿蔔	高麗菜、鹹豬肉		冬瓜、蛤蠣、薑絲
1月6日	二	白米飯	滷豬排	橙汁雞丁	白干絲海帶	西芹炒鮮菇	時蔬	肉骨茶湯	季節水果*	香蔥雞油飯	日式雞排	麻婆蒸肉餅	韭香甜條	彩繪絲瓜	時蔬	匈牙利蔬菜湯
		白米	豬排+滷	雞丁、橙汁、時蔬	海帶、干絲	西芹、鮮菇、時蔬		肉骨茶、時蔬	水果	白米、紅蔥頭、雞油	雞排+炸	豬肉、豆腐	甜不辣、韭菜	絲瓜、時蔬		高麗菜、馬鈴薯、時蔬
1月7日	三	五穀飯	紐澳良腿排	★豆豉燒魚	蒲瓜燴九片	蕃茄玉米筍	時蔬	味噌結頭菜湯		白米飯	韓式豬排	咖哩雞丁	辣炒年糕	三杯杏鮑菇	時蔬	銀耳紅棗湯
		白米、五穀米	雞排	魚丁、豆豉、紅蘿蔔、冬瓜	扁蒲、貢丸片	玉米筍、蕃茄		味噌、結頭菜、豚骨、海帶芽		白米	豬排	雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔	年糕、大白菜	杏鮑菇、豆干		銀耳、紅棗
1月8日	四	白米飯	蜜汁里肌	麻香米糕雞	酸菜豆干	培根銀芽	時蔬	玉米濃湯		小米飯	無骨香雞排	泰式打拋豬	◎沙茶麵片	紅絲四季豆	時蔬	四神湯
		白米	雞排	雞丁、米血糕、時蔬	酸菜、豆干	豆芽菜、培根		玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔		白米、小米	雞排+炸	絞肉、蕃茄、九層塔	高麗菜、麵疙瘩、時蔬	四季豆、紅蘿蔔		薏仁、龍骨
1月9日	五	義大利麵	菲力雞排	南瓜白醬豬豬	雞塊*2	★魚板花椰	時蔬	黑糖珍珠奶		無晚餐						
		義大利麵	雞排	絞肉、南瓜、杏鮑菇	雞塊	花椰菜、魚板		珍珠、奶粉、黑糖								
1月12日	一	白米飯	韓式腿排	椰汁咖哩肉片	什錦五目煮	香滷冬瓜	時蔬	黑糖薑汁地瓜湯		芝麻飯	蒜味大排	安東燉雞	香蔥炒蛋	金菇什錦	時蔬	山藥排骨湯
		白米	腿排	肉片、馬鈴薯、紅蘿蔔	油豆腐、筍絲、海帶結+滷	冬瓜、香菇、時蔬		黑糖、地瓜、薑汁		白米、黑芝麻	豬排	雞丁、寬粉、時蔬	雞蛋、蔥	金針菇、時蔬		山藥、豚骨
1月13日	二	香蔥雞油飯	起司豬排	糖醋雞丁	醬燒麵腸	香菇高麗	時蔬	奶油蘑菇湯	芝麻小饅頭*	白米飯	菲力雞排	麻油野菇肉片	麻婆豆腐	◎堅果三色	時蔬	金針湯
		白米、紅蔥頭、雞油	豬排	雞丁、小黃瓜、時蔬	紅蘿蔔、麵腸、酸菜	香菇、高麗菜		馬鈴薯、蘑菇	芝麻小饅頭	白米	雞排	豬肉、杏鮑菇、時蔬	豆腐、絞肉	堅果、毛豆、玉米		金針、豚骨
1月14日	三	白米飯	滷雞翅*2	普羅旺斯燉肉	地瓜年糕	鮮炒蒲瓜	時蔬	酸辣湯		客家炒飯條	蜜汁里肌	砂鍋雞丁	海帶三絲	金沙南瓜	時蔬	綠豆湯
		白米	雞翅+滷	肉角、馬鈴薯、時蔬	地瓜、年糕	扁蒲、時蔬		豆腐、金針菇		飯條、肉絲、時蔬	豬排	雞肉、小黃瓜、時蔬	海帶片、紅蘿蔔、木耳+滷	南瓜、鹹蛋、杏鮑菇		綠豆
1月15日	四	紫米飯	里肌豬排	◎腰果雞丁	日式蒸蛋	白醬花椰	時蔬	香菇雞湯		白米飯	★蒲燒鯛魚	薑燒肉片	銀芽豆包絲	起司薯塊	時蔬	味噌豆腐湯
		白米、紫米	豬排	雞丁、腰果、時蔬	雞蛋、紫魚粉	花椰菜、培根		香菇、雞骨		白米		蒲燒鯛	肉片、洋蔥、時蔬	豆芽菜、豆包	洋芋、起司、時蔬	味噌、豆腐、海帶芽
1月16日	五	白米飯	炸雞腿	蔥爆肉片	塔香粉絲	雙脆小黃瓜	時蔬	紫米紅豆湯		無晚餐						
		白米	雞腿+炸	肉片、豆干、青蔥、時蔬	粉絲、九層塔、時蔬	小黃瓜、蘿蔔		紫米、紅豆								
異國美食週：地中海週																
1月19日	一	白米飯	義式雞排	★地中海茄汁煮魚	西班牙炒蛋	普羅旺斯雜菜煲	時蔬	麥茶山粉圓		無晚餐						
		白米	雞排+炸	魚丁、蕃茄、義式香料	雞蛋、時蔬	馬鈴薯、玉米、蕃茄、時蔬		麥茶、山粉圓								
1月20日	二	結業式無供餐														
1月21日	三	校外教學無供餐														
1月22日	四	義大利麵	天使腿排	義式青醬海鮮	炸雙薯	菇菇花椰	時蔬	鄉村蔬菜濃湯		無晚餐						
		義大利麵	腿排	海鮮、檸檬、時蔬	地瓜薯條、馬鈴薯條	花椰菜、杏鮑菇		馬鈴薯、洋蔥、時蔬								
1月23日	五	糙米飯	義式肉丸*2	地中海香草燉雞	蜜汁豆乾	蒜炒高麗	時蔬	珍珠奶茶								
		白米、糙米	獅子頭、蕃茄、洋蔥	雞丁、時蔬	豆乾、白芝麻	高麗菜、蒜頭		奶茶、珍珠								
寒輔菜單																
1月26日	一	白米飯	菲力雞排	肉燥滷蛋*1	◎花生海帶	和風地瓜葉	時蔬	冬瓜山粉圓		無晚餐						
		白米	雞排	白煮蛋、絞肉、豆干丁	花生、海帶、麵筋	地瓜葉、和風鹽、白芝麻		冬瓜、山粉圓								
1月27日	二	芝麻飯	黃金里肌	親子雞肉燒	螞蟻上樹	香菇扁蒲	時蔬	玉米排骨湯	季節水果*							
		白米、芝麻	豬排	雞丁、雞蛋、洋蔥	冬菇、時蔬	扁蒲、香菇、時蔬		玉米、排骨	水果							
1月28日	三	白米飯	★酥炸魚排	韓式泡菜豬	蘿蔔佃煮	雙色花椰	時蔬	山藥豚骨湯		無晚餐						
		白米	魚排	肉片、泡菜	白蘿蔔、玉米+滷	花椰菜、紅蘿蔔		山藥、馬鈴薯、豚骨								
1月29日	四	小米飯	蜜汁里肌	三杯雞	韭香黑輪	培根炒豆芽	時蔬	味噌海帶湯								
		白米、小米	豬排	雞丁、米血糕、九層塔	黑輪、韭菜	培根、綠豆芽		海帶、豚骨								
1月30日	五	白米飯	紐澳良腿排	馬鈴薯燉肉	豆腐羹	枸杞高麗	時蔬	紅豆湯圓								
		白米	雞排	肉角、時蔬、馬鈴薯	豆腐、竹筍、豬肉、木耳+煮	高麗菜、枸杞		紅豆、湯圓								

◎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。

1月用餐次數：27次(午+晚)
滷油：7次
炸：8次
滷：5次