

115年7-8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
7月28日	二	義大利麵	原味腿排	蕃茄肉醬	雞塊*2	脆炒花椰	時蔬	珍珠奶茶	
		義大利麵	腿排	絞肉、蕃茄	雞塊	花椰菜、時蔬		紅茶、珍珠	
7月29日	三	義大利麵	原味腿排	蕃茄肉醬	雞塊*2	脆炒花椰	時蔬	珍珠奶茶	
		義大利麵	腿排	絞肉、蕃茄	雞塊	花椰菜、時蔬		紅茶、珍珠	
7月30日	四	全校返校日不供餐							
7月31日	五	白米飯	古早味大排	★泰式檸檬魚	起司玉米炒蛋	鹽麩空心菜	時蔬	味噌蛋花湯	
		白米	豬排	魚丁、蕃茄、豆腐	起司、玉米、雞蛋	空心菜、鹽麩		雞蛋、洋葱、味噌	
8月3日	一	地瓜飯	韓式雞排	韓式泡菜豬	麻婆豆腐	金針高麗	時蔬	檸檬愛玉	
		白米、地瓜	雞排	肉片、泡菜	豆腐、毛豆	高麗菜、金針菇		愛玉、檸檬	
8月4日	二	白米飯	黃金里肌	咖哩雞丁	辣炒年糕	雙脆小黃瓜	時蔬	玉米豚骨湯	紅豆芝麻球*1
		白米飯	豬排	雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔	韓國年糕	小黃瓜、蘿蔔、茼蒿		玉米、豚骨	紅豆芝麻球
8月5日	三	小米飯	炸雞腿	泰式打拋豬	雪菜豆乾丁	腐皮扁蒲	時蔬	金針湯	
		白米、小米	雞腿-炸	絞肉、番茄、洋葱	豆乾丁、雪菜	扁蒲、豆皮		金針花、豚骨	
8月6日	四	白米飯	黑胡椒豬排	糖醋雞丁	海芽蒸蛋	木耳花椰	時蔬	味噌豆腐湯	
		白米飯	豬排	雞丁、小黃瓜、時蔬	雞蛋、海帶芽	花椰菜、木耳		味噌、豆腐、海帶芽	
8月7日	五	燕麥飯	原味腿排	★砂鍋魚丁	薑絲麵腸	鐵板銀芽	時蔬	綠豆湯	
		白米、燕麥	腿排	魚丁、時蔬	麵腸、薑絲、九層塔	豆芽菜、紅蘿蔔		綠豆	
8月10日	一	香蔥雞油飯	菲力雞排	蒜泥白肉	◎堅果三色	金菇什錦	時蔬	麥茶粉條	
		白米、紅蔥頭	雞排	肉片、小黃瓜、豆芽菜	玉米、腰果、時蔬	金針菇、紅蘿蔔、木耳		麥茶、粉條	
8月11日	二	白米飯	★蒲燒鯛魚	十三香雞丁	蔥花菜脯炒蛋	茄汁高麗	時蔬	味噌蘿蔔湯	季節水果*1
		白米飯	蒲燒鯛	雞丁、馬鈴薯、彩椒	雞蛋、青蔥、菜脯	蕃茄、高麗菜		蘿蔔、海帶芽	水果
8月12日	三	薏仁飯	卡啦雞排	五香豬肉	壽喜干絲	玉筍花椰	時蔬	山藥豚骨湯	
		白米、薏仁	雞排	肉角、白蘿蔔、時蔬	豆干絲、海帶絲	花椰菜、玉米筍		山藥、枸杞、大骨	
8月13日	四	白米飯	茄汁獅子頭*2	◎杏片雞丁	塔香冬粉	蒜香毛豆筍片	時蔬	仙草蜜	
		白米飯	獅子頭、蕃茄	杏仁片、雞丁、時蔬	冬粉、九層塔	竹筍、毛豆		仙草凍	
8月14日	五	校外教學不供餐							
8月17日	一	白米飯	原味腿排	咖哩椰香豬	京醬干片	什錦白菜	時蔬	檸檬紅茶	
		白米	腿排	肉角、馬鈴薯、紅蘿蔔	豆干、時蔬	大白菜、木耳、時蔬		紅茶、檸檬	
8月18日	二	五穀飯	滷肉排	親子雞肉燒	◎★沙茶麵片	蒜炒空心菜	時蔬	蕃茄蛋花湯	雞蛋小饅頭*1
		白米、五穀米	豬排	雞丁、洋葱、雞蛋	麵疙瘩、沙茶	空心菜、蒜		蕃茄、雞蛋	
8月19日	三	白米飯	蜜汁雞腿	肉燥滷蛋*1	茄汁豆包	銀芽三色	時蔬	味噌菇菇湯	
		白米	雞腿	絞肉、滷蛋	豆包、蕃茄	綠豆芽、彩椒絲		味噌、金針菇、海帶芽	
8月20日	四	胚芽飯	BBQ豬排	★椒麻魚丁	關東煮	紅絲高麗	時蔬	巧達濃湯	
		白米、胚芽	豬排	魚丁、豆腐、時蔬	白蘿蔔、玉米、米血糕	高麗菜、紅蘿蔔		馬鈴薯、紅蘿蔔	
8月21日	五	義大利麵	紐奧良腿排	◎培根青醬菇菇	炸雙薯	雙色花椰	時蔬	奶茶西米露	
		義大利麵	腿排	培根、絞肉、杏鮑菇、時蔬	地瓜薯條、馬鈴薯條	白花菜、青花菜		奶茶、西谷米	

◎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。
7-8月用餐次數：17次(午+晚)
過油:12次
炸:5次
滷:3次