

111年5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
5月2日	一	白米飯	日式豬排	◎★沙茶燴雞	培根炒蛋	蟬絲四季	時蔬	雙色蘿蔔湯		薏仁飯	菲力雞排	壽喜燒肉	麻香米糕糕	鮮菇黃瓜	時蔬	台式米粉湯
		白米	豬排-炸	雞丁, 青江菜, 杏鮑	培根, 雞蛋, 洋葱	四季豆, 蟬絲		白蘿蔔, 紅蘿蔔		白米, 薏仁	雞排	肉片, 洋葱, 時蔬	米血, 高麗菜, 時	大黃瓜, 香菇		米粉, 時蔬
5月3日	二	燕麥飯	滷雞腿	咖哩椰香豬	味噌甜不辣	鐵板銀芽	時蔬	冰檸檬紅茶	南瓜餅*1	白米飯	BBQ豬排	泰式椒麻雞	京醬干片	什錦白菜	時蔬	味噌海芽湯
		白米, 燕麥	雞腿	肉角, 馬鈴薯, 紅蘿	甜不辣, 白蘿蔔	豆芽菜, 時蔬		紅茶, 檸檬汁	南瓜餅	白米	豬排	雞丁, 彩椒, 香菜	豆干, 時蔬	大白菜, 時蔬		海帶芽, 板豆腐
5月4日	三	白米飯	金喜豬排	★奶香魚丁	三杯油豆腐	★開陽白菜	時蔬	玉米海帶湯		炒烏龍	無骨香雞排	回鍋肉片	塔香海茸	彩蔬豆薯	時蔬	奶茶西米露
足量供應水果		白米	豬排	魚丁, 紅蘿蔔, 馬鈴薯	油豆腐, 杏鮑菇, 九層塔	白菜, 紅蘿蔔, 蝦米		玉米粒, 海帶片		烏龍麵, 洋葱	雞排-炸	肉片, 高麗菜, 豆	海茸, 九層塔	豆薯, 毛豆, 玉米		西谷米, 奶茶
5月5日	四	義大利麵	紐奧良腿排	◎培根青醬豬	三角薯餅*1	★魚板花椰	時蔬	巧達濃湯		白米飯	黑胡椒大排	竹筍炒雞	◎★沙茶麵片	◎小瓜乾丁	時蔬	青木瓜豚骨湯
		義大利麵	雞排	培根, 杏鮑菇, 時蔬	薯餅	花椰菜, 魚板絲		馬鈴薯, 紅蘿蔔		白米	豬排	雞丁, 竹筍, 時蔬	高麗菜, 麵疙瘩, 時蔬	小黃瓜, 豆乾丁, 花生		青木瓜, 紅蘿蔔, 龍
5月6日	五	白米飯	高鐵豬排	三杯雞	奶香玉米	蒜炒高麗	時蔬	綠豆薏仁湯		無晚餐						
		白米	豬排	雞丁, 米血糕, 九層塔	玉米, 豆薯, 時蔬	高麗菜, 蒜頭, 紅蘿蔔		綠豆, 薏仁								
5月9日	一	紅藜飯	蜜汁肉排	腐乳燒雞	日式蒸蛋	紅絲花椰	時蔬	味噌菇菇湯		白米飯	卡拉雞排	梅干扣肉	◎堅果三色	★小魚高麗	時蔬	洋芋大骨湯
		白米, 紅藜麥	豬排	雞丁, 大白菜, 時蔬	雞蛋, 紫魚粉	花椰菜, 紅蘿蔔		鮮菇, 洋葱, 時蔬		白米	雞排-炸	肉角, 梅干菜, 筍乾	玉米, 腰果	高麗菜・小魚乾		馬鈴薯, 大骨
5月10日	二	白米飯	無骨香雞排	◎★沙茶羊肉	野菜豆腐煲	培根白菜	時蔬	銀耳紅棗湯	芋泥包*1	黑芝麻飯	咖哩豬排	蜂蜜檸檬雞丁	白干絲海帶	紅燒冬瓜	時蔬	蕃茄黃芽湯
		白米	雞排-炸	羊肉, 青江菜, 杏鮑菇	豆腐, 花椰菜, 南瓜	白菜, 培根, 時蔬		白木耳, 紅棗	芋泥包	白米, 黑芝麻	豬排	雞丁, 地瓜, 時蔬	白干絲, 海帶	冬瓜, 紅蘿蔔		蕃茄, 黃豆芽
5月11日	三	胚芽飯	醬燒大排	◎腰果雞丁	糖醋甜條	薑絲海帶根	時蔬	大頭菜豚骨湯		白米飯	菲力雞排	泰式酸甜肉片	★客家小炒	蛋酥扁蒲	時蔬	冰檸檬愛玉
足量供應水果		白米, 胚芽米	豬排	雞丁, 腰果, 時蔬	甜不辣, 小黃瓜, 白芝麻	海帶根, 薑絲		大頭菜, 豚骨		白米	雞排	肉片, 玉米筍, 蕃茄	豆干, 鮑魚, 時蔬	扁蒲, 雞蛋, 冬粉		檸檬汁, 愛玉
5月12日	四	白米飯	炸雞腿	蔭瓜蒸肉餅	泰式粉絲煲	三彩高麗	時蔬	珍珠奶茶		咖哩炒飯	蒜味大排	奶香雞丁	西芹黑輪	脆炒白花	時蔬	酸辣湯
		白米	雞腿-炸	豬肉, 香菇, 碎瓜	冬粉, 高麗菜, 九層塔	高麗菜, 三色豆		奶茶, 珍珠		白米, 三色豆	豬排	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	黑輪片, 西芹	白花椰, 紅蘿蔔		板豆腐, 紅蘿蔔, 雞蛋
5月13日	五	地瓜飯	鐵路豬排	栗子燒雞	辣炒年糕	蘿蔔佃煮	時蔬	青菜蛋花湯		無晚餐						
		白米, 地瓜	豬排	雞丁, 栗子, 時蔬	年糕, 大白菜, 時蔬	蘿蔔, 香菇, 時蔬		小白菜, 雞蛋								
5月16日	一	白米飯	韓式豬排	★三杯魚丁	★絲瓜寬粉煲	蒜香毛豆筍片	時蔬	羅宋湯		香蔥雞油飯	匈牙利雞排	油腐燒肉	芹香海帶	培根花椰	時蔬	五彩甜湯
		白米	豬排	魚丁, 米血糕, 杏鮑菇	絲瓜, 寬粉, 蝦米	竹筍, 毛豆, 時蔬		高麗菜, 蕃茄, 洋葱		白米, 紅蔥頭	雞排-炸	肉角, 油豆腐, 紅蘿蔔	海帶, 芹菜	花椰菜, 培根		五彩圓, 薏仁
5月17日	二	麥片飯	菲力雞排	五香豬肉	起司南瓜炒蛋	鮮燴黃瓜	時蔬	肉骨茶湯	紅豆芝麻球*1	白米飯	厚切豬排	香菇公仔雞	◎地瓜年糕	銀芽三色	時蔬	味噌豆腐湯
		白米, 麥片	雞排	肉角, 白蘿蔔, 時蔬	雞蛋, 南瓜, 起司	大黃瓜, 紅蘿蔔		高麗菜, 龍骨丁, 時蔬	紅豆芝麻球	白米	豬排	雞丁, 香菇, 腐皮, 豆薯	地瓜, 年糕-炸	綠豆芽, 彩椒絲		豆腐, 海芽
5月18日	三	白米飯	起司豬排	蠔油雞丁	咖哩什錦	蛋酥白菜滷	時蔬	冰仙草蜜		無晚餐						
足量供應水果		白米	豬排-炸	雞丁, 時蔬	馬鈴薯, 花椰菜, 時蔬	大白菜, 雞蛋, 時蔬		仙草								
5月19日	四	義大利麵	脆皮雞腿	蕃茄肉醬	馬鈴薯條	彩椒花椰	時蔬	奶油磨菇湯		無晚餐						
			雞腿-炸	絞肉, 蕃茄, 青豆仁	薯條-炸	花椰菜, 彩椒		馬鈴薯, 磨菇								
5月20日	五	國中會考佈置不供餐														
5月23日	一	胚芽飯	豬大排	京醬肉柳	奶香洋芋炒蛋	木耳蒲瓜	時蔬	竹筍雞湯		無晚餐						
		白米, 胚芽米	豬排	肉柳, 時蔬	馬鈴薯, 雞蛋, 時蔬	蒲瓜, 木耳		竹筍, 雞骨								
5月24日	二	五穀飯	蒜味大排	咖哩雞丁	魚香凍豆腐	金菇花椰	時蔬	紅茶珍珠	可樂餅*1	白米飯	韓式雞排	塔香羊肉	起士薯塊	乾煸四季	時蔬	山藥豚骨湯
		白米, 五穀米	豬排	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	凍豆腐, 絞肉, 九層塔	花椰菜, 金針菇		紅茶, 珍珠	可樂餅	白米	雞排	羊肉片, 時蔬, 九層塔	洋芋, 起士, 時蔬	四季豆・絞肉		山藥, 枸杞, 大骨
5月25日	三	白米飯	蜜汁雞腿	蒜泥白肉	◎紅燒麵輪	★開陽扁蒲	時蔬	★味噌小魚湯		什錦炒麵	起司豬排	日式蒲燒雞	田園麵疙瘩	鮮菇白菜	時蔬	冬瓜山粉圓
足量供應水果		白米	雞腿	肉片, 小黃瓜, 豆芽菜	麵輪, 海帶, 花生	扁蒲・蝦米・時蔬		小魚乾, 海帶芽		油麵, 時蔬	豬排-炸	雞丁, 玉米筍, 時蔬, 海苔	麵疙瘩, 洋葱, 時蔬	大白菜, 香菇, 紅蘿蔔		山粉圓, 冬瓜茶
5月26日	四	地瓜飯	★蒲燒鯛魚	糖醋雞丁	關東煮	豆包四季	時蔬	椰汁西米露		白米飯	椒鹽雞排	沙嗲肉片	雪菜豆乾丁	韓式拌黃芽	時蔬	匈牙利蔬菜湯
		白米, 地瓜	蒲燒鯛魚	雞丁, 小黃瓜, 時蔬	黑輪, 白蘿蔔, 玉米	四季豆, 豆皮		西谷米, QQ圓		白米	雞排-炸	肉片, 洋葱, 紅蘿蔔	豆乾丁, 雪菜	黃豆芽, 木耳, 紅蘿蔔		高麗菜, 馬鈴薯, 時蔬
5月27日	五	白米飯	日式豬排	肉燥滷蛋*1	香蒜玉米	雙脆小黃瓜	時蔬	四神湯		無晚餐						
		白米	豬排-炸	白煮蛋, 絞肉, 豆乾丁	玉米, 絞肉, 蒜	小黃瓜, 蘿蔔, 筍筍		薏仁, 時蔬, 龍骨丁								
5月30日	一	黑芝麻飯	韓式雞排	◎★沙茶羊肉	韭香甜條	奶香白菜	時蔬	冰綠豆粉圓		白米飯	日式豬排	寬粉燉雞	蜜汁豆干	西芹金菇豆薯	時蔬	香菇雞湯
		白米, 黑芝麻	雞排	羊肉, 青江菜, 杏鮑菇	甜不辣條, 韭菜花	大白菜, 時蔬		綠豆, 粉圓		白米	豬排-炸	雞丁, 寬粉, 時蔬	豆干, 白芝麻	豆薯, 西芹, 金針菇		香菇, 雞骨
5月31日	二	白米飯	黑胡椒大排	味噌燒雞	奶香洋芋	蕃茄高麗	時蔬	冬瓜大骨湯	銀絲卷*1	地瓜飯	脆皮雞腿捲	普羅旺斯焗肉	椒鹽百頁	芋香白菜	時蔬	銀耳紅棗湯
		白米	豬排	雞丁, 時蔬, 味噌	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 青豆仁	高麗菜・蕃茄		冬瓜, 大骨	銀絲卷	白米, 地瓜	雞腿捲	肉角, 馬鈴薯, 時蔬	百頁豆腐, 四季豆, 米血	大白菜, 木耳, 芋頭		白木耳, 紅棗

◎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。