

114年4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
4月1日	二	白米飯	起士豬排	蠔油雞丁	鮮蔬年糕	梅菜燜筍	時蔬	味噌菇菇湯	地瓜球*2	燕麥飯	紐澳良腿排	五香控肉	韭香黑輪	銀芽雙色	時蔬	銀耳紅棗湯
		白米	豬排-炸	雞丁、時蔬	年糕、大白菜、時蔬	筍茸、梅菜		海帶芽、豚骨、金針菇	地瓜球	白米、燕麥	雞排	五花肉、肉角、油豆腐	黑輪、韭菜	綠豆芽、紅蘿蔔		白木耳、紅棗
4月2日	三	義大利麵	義式雞排	◎★羅勒青醬海鮮	馬鈴薯條	雙色花椰	時蔬	珍珠奶茶		香蔥雞油飯	蜜汁里肌	麻油米糕雞	綜合滷味	芝香四季豆	時蔬	大滷湯
		義大利麵	雞排-炸	海鮮、杏鮑菇、時蔬	馬鈴薯條-炸	花椰菜、紅蘿蔔		奶茶、珍珠		白米、紅蔥頭、雞油	豬排	雞丁、米血、時蔬	海帶芽、白蘿蔔、油豆腐	四季豆、白芝麻		白蘿蔔、時蔬
4月3日	四	清明不供餐														
4月4日	五															
4月7日	一	白米飯	黃金里肌	★砂鍋魚丁	蕃茄炒蛋	雙脆小黃瓜	時蔬	冬瓜山粉圓		紅藜麥飯	韓式雞排	回鍋肉片	豆豉燒豆腐	蘿蔔佃煮	時蔬	肉羹清湯
		白米	豬排	魚丁、大白菜	蕃茄、雞蛋	小黃瓜、蘿蔔		山粉圓、 冬瓜茶		白米、紅藜麥	雞排	肉片、高麗菜、豆干	豆豉、冬瓜、豆腐	蘿蔔、玉米、甜不辣		肉羹、香菇
4月8日	二	糙米飯	蜜汁雞腿	打拋豬肉	五彩玉米	蒜炒高麗	時蔬	香菇雞湯	季節水果*1	日式烏龍麵	日式豬排	日式蒲燒雞	日式蒸蛋	照燒甜不辣	時蔬	味噌蘿蔔湯
		白米、糙米	雞腿	絞肉、蕃茄、九層塔	玉米、火腿丁、毛豆	高麗菜、大蒜		香菇、雞骨	季節水果	烏龍麵	豬排-炸	雞丁、玉米筍、時蔬	雞蛋、柴魚	甜不辣、白芝麻		海帶芽、白蘿蔔、豚骨
4月9日	三	白米飯	古早味大排	味噌燒雞	香酥蘿蔔糕	彩蔬馬鈴薯	時蔬	紅茶粉圓		麥片飯	義式雞排	梅干扣肉	地瓜年糕	麵筋白菜	時蔬	五彩甜湯
		白米	豬排	雞丁、時蔬	蘿蔔糕-炸	馬鈴薯、毛豆、玉米		紅茶、粉圓		白米、麥片	雞排-炸	肉角、梅干菜	地瓜、年糕	大白菜、麵筋		五彩圓、薏仁
4月10日	四	地瓜飯	★旗魚排	黑胡椒肉柳	螞蟻上樹	豆包四季	時蔬	紅燒白蘿蔔湯		白米飯	金喜豬排	蘑菇起司雞	味噌丸片	三杯杏鮑菇	時蔬	山藥豚骨湯
		白米、地瓜	旗魚排	肉柳、洋蔥	冬粉、時蔬	四季豆、豆皮		白蘿蔔、豚骨		白米	豬排	雞丁、蘑菇、時蔬	貢丸片、白蘿蔔	杏鮑菇、豆干		山藥、豚骨
4月11日	五	白米飯	鐵路里肌	糖醋雞丁	麻婆豆腐	蒜香海根	時蔬	蕃茄蔬菜湯		無晚餐						
		白米	豬排	雞丁、時蔬	絞肉、豆腐	海帶根、紅蘿蔔		蕃茄、時蔬、豚骨								
4月14日	一	白米飯	椒鹽雞排	越式咖哩燉肉	蜜汁豆干	乾燒冬瓜	時蔬	檸檬紅茶		白米飯	沙茶里肌	鹹水雞	起士薯塊	★開陽扁蒲	時蔬	玉米豚骨湯
		白米	雞排-炸	肉角、地瓜、洋蔥、紅蘿蔔	豆干、白芝麻	冬瓜、時蔬		紅茶、檸檬汁		白米	豬排	雞丁、玉米筍、花椰菜、時蔬	洋芋、起士、時蔬	扁蒲、蝦米		玉米、豚骨
4月15日	二	黑芝麻飯	日式豬排	香菇瓜仔雞	沙茶百頁	清炒黃瓜	時蔬	羅宋湯	紅豆芝麻球*1	糙米飯	海苔雞排	★紅燒魚丁	蒜香海茸	紅絲四季	時蔬	蕃茄黃芽湯
		白米、黑芝麻	豬排-炸	雞丁、香菇、蔴瓜	百頁豆腐、時蔬	大黃瓜、紅蘿蔔		蕃茄、洋蔥、時蔬	紅豆芝麻球	白米、糙米	雞排-炸	魚丁、豆腐、洋蔥	海茸、大蒜	四季豆、紅蘿蔔		蕃茄、黃豆芽、豚骨
4月16日	三	燕麥飯	紐澳良腿排	肉燥滷蛋*1	糖醋甜條	台式炒黃芽	時蔬	味噌豆腐湯		白米飯	★蒲燒鯛魚	栗子燒雞	麻香米血糕	什錦金菇	時蔬	綠豆Q圓湯
		燕麥、白米	雞排	白煮蛋、絞肉、豆干丁	甜不辣、時蔬	黃豆芽、木耳絲、時蔬		豆腐、海帶芽、豚骨		白米	蒲燒鯛	雞丁、栗子	米血糕、時蔬	金針菇、芹菜		綠豆、QQ圓
4月17日	四	白米飯	黑胡椒大排	安東燉雞	薑絲麵腸	玉筍花椰	時蔬	四神湯		咖哩炒麵	原味腿排	椒鹽肉柳	鐵板豆腐	★雙脆魚丸	時蔬	酸辣湯
		白米	豬排	雞丁、寬粉、時蔬	麵腸、薑絲	花椰菜、玉米筍		洋蔥仁、龍骨丁		油麵、時蔬	雞排	肉柳、四季豆-炸	豆腐、青豆仁	小黃瓜、蘿蔔、魚丸		豆腐、金針菇、紅蘿蔔
4月18日	五	香蔥雞油飯	普羅旺斯雞排	馬鈴薯燉肉	香蒜玉米	西芹黑輪	時蔬	黑糖地瓜湯		無晚餐						
		白米、紅蔥頭、雞油	雞排-炸	肉角、馬鈴薯、時蔬	玉米、絞肉、蒜	黑輪、西芹		黑糖、地瓜								
4月21日	一	白米飯	蜜汁雞腿	佛跳牆	家常寬粉煲	蘿蔔佃煮	時蔬	摩摩喳喳		茄汁蛋炒飯	古早味大排	腰果雞丁	孜然炒百頁	枸杞絲瓜	時蔬	山藥豚骨湯
		白米	雞腿	肉角、豬腳丁、大白菜	寬粉、時蔬	蘿蔔、玉米		地瓜、QQ圓、西米露		白米、青蔥、雞蛋	豬排	雞丁、腰果、時蔬	百頁豆腐、四季豆	絲瓜、枸杞		山藥、豚骨
4月22日	二	小米飯	黃金里肌	親子雞肉燒	茄汁豆包	木耳蒲瓜	時蔬	榨菜肉絲湯	季節水果*1	白米飯	無骨香雞排	印度咖哩豬	★小魚豆干	培根炒豆芽	時蔬	金針湯
		白米、小米	豬排	雞丁、洋蔥、雞蛋	蕃茄、豆包	木耳、蒲瓜		榨菜、肉絲、豚骨	季節水果	白米	雞排-炸	豬肉、馬鈴薯、時蔬	豆干、小魚干	培根、綠豆芽		金針、豚骨
4月23日	三	義大利麵	原味腿排	蕃茄肉醬	炸雙薯	★蜆絲花椰	時蔬	玉米濃湯		五穀飯	里肌豬排	三杯雞	紅燒麵輪	脆炒高麗	時蔬	紫米紅豆湯
		義大利麵	雞排	絞肉、蕃茄	馬鈴薯條、地瓜薯條	花椰菜、蜆絲		玉米、馬鈴薯		白米、五穀米	豬排	雞丁、米血糕、九層塔	麵輪、海帶、花生	高麗菜、大蒜		紫米、紅豆
4月24日	四	胚芽飯	滷肉排	★沙茶魚丁	辣炒年糕	芝香四季豆	時蔬	匈牙利蔬菜湯		白米飯	菲力雞排	打拋豬肉	蕃茄豆腐	彩蔬豆薯	時蔬	味噌海芽湯
		白米、胚芽	豬排	魚丁、時蔬	年糕、大白菜	四季豆、白芝麻		高麗菜、馬鈴薯、時蔬		白米	雞排	絞肉、蕃茄、九層塔	蕃茄、豆腐	豆薯、毛豆、玉米		海帶芽、豚骨
4月25日	五	白米飯	★蒲燒鯛魚	宮保雞丁	紅蘿蔔炒蛋	香辣筍茸	時蔬	仙草蜜		無晚餐						
		白米	蒲燒鯛	雞丁、洋蔥、時蔬	雞蛋、紅蘿蔔	筍茸、木耳		仙草								
4月28日	一	白米飯	紐澳良腿排	蒜泥白肉	塔香蒸蛋	紅燒冬瓜	時蔬	紅茶珍珠		黑芝麻飯	BBQ里肌	★豆豉燒魚	三杯麵腸	雙脆小黃瓜	時蔬	奶油蘑菇湯
		白米	雞排	肉片、小黃瓜、豆芽菜	雞蛋、九層塔	冬瓜、時蔬		紅茶、珍珠		白米、黑芝麻	豬排	魚丁、紅蘿蔔、豆豉	麵腸、九層塔	小黃瓜、蘿蔔		馬鈴薯、蘑菇
4月29日	二	麥片飯	金喜豬排	玉米雞丁	椒鹽百頁	壽喜干絲	時蔬	田園蔬菜湯	黑糖小饅頭*1	白米飯	★海鮮排	蔥爆肉片	塔香冬粉	紅仁白花	時蔬	枸杞蘿蔔湯
		白米、麥片	豬排	雞丁、玉米	百頁豆腐、四季豆、米血	海帶絲、干絲		高麗菜、玉米、豚骨	黑糖小饅頭	白米	海鮮排	肉片、青蔥、時蔬	冬粉、九層塔	花椰菜、紅蘿蔔		蘿蔔、枸杞、豚骨
4月30日	三	白米飯	椒鹽雞排	麻婆蒸肉餅	芹香甜條	金菇三絲	時蔬	味噌丸片湯		糙米飯	醬燒里肌	泰式椒麻雞	野菜天婦羅	★白菜滷	時蔬	冬瓜山粉圓
		白米	雞排-炸	絞肉、豆腐、時蔬	甜不辣、西芹	金針菇、木耳絲、紅蘿蔔		貢丸片、海帶芽、豚骨		白米、糙米	豬排	雞丁、時蔬	地瓜、四季豆	蝦米、大白菜		冬瓜磚、山粉圓

◎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。

4月用餐次數：37次(午+晚)

過油:25次

炸:11次

滷:1次