109年7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
7月1日	三	大麥飯	滷豬排	義式拿坡里炒雞	蒸蛋	脆炒筍絲	時蔬	雙菇時錦湯		白米飯	韓式雞排	蔭瓜蒸肉	XO醬 炒蘿蔔糕	蒟蒻杏鮑菇	時蔬	冰檸檬愛玉
足量供應水果		白米,大麥	豬排	雞肉,蕃茄,杏鮑菇	雞蛋-蒸	筍絲,紅蘿蔔絲-炒	時蔬	金針菇,香菇,豚骨		白米	雞排-炸	豬肉,香菇,脆瓜-煮	蘿蔔糕,時蔬-炒	杏鮑菇,西芹,蒟蒻	時蔬	愛玉
7月2日	四	五穀飯	蒲燒鯛	蜜汁地瓜雞	海苔絲洋蔥炒蛋	蝦香白菜滷	時蔬	冰珍珠醇奶		小米飯	豆乳豬排	泡菜年糕雞丁	紅燒豆腐	韭香銀芽	時蔬	肉骨茶湯
		白米,五穀米	蒲燒鯛,豆芽菜	雞肉,地瓜-燒	雞蛋,洋蔥,海苔絲	大白菜,紅蘿蔔,香菇	時蔬	粉圓		白米,小米	豬排-燴	雞丁,泡菜,年糕	豆腐,時蔬	豆芽,韭菜	時蔬	高麗菜,龍骨丁,肉骨茶
7月3日	五	燕麥飯	滷雞腿	咖哩肉醬	豆干三絲	雙色花椰	時蔬	青木瓜豚骨湯		玉米飯	雞排	叉燒肉	紅蘿蔔蒸蛋	培根高麗菜	時蔬	味噌豆腐湯
		白米,燕麥	雞腿	絞肉,時蔬	海帶絲,豆干絲,紅蘿蔔	青花菜,白花菜	時蔬	青木瓜,豚骨		白米,玉米	雞排	叉燒肉,時蔬	雞蛋,紅蘿蔔	高麗菜,培根	時蔬	豆腐,味噌
7月6日	一	小米飯	鐵路豬排	沙茶羊肉	玉米紅蘿蔔 蒸蛋	川耳黃瓜	時蔬	冰檸檬紅茶		（補充教育7/3截止）						
		白米,小米	豬排-燒	羊肉片,時蔬	雞蛋,玉米,紅蘿蔔	大黃瓜,川耳,紅蘿蔔	時蔬	紅茶,檸檬								
7月7日	二	義大利麵	酥炸雞排	蕃茄肉醬	酥炸甘梅 地瓜條	彩椒花椰	時蔬	玉米濃湯	奶皇包							
		義大利麵	雞排	絞肉,蕃茄,青豆仁	地瓜條	花椰菜,彩椒	時蔬	玉米,馬鈴薯	奶皇包							
7月8日	三	大阪醬 燒肉拌飯	黑胡椒豬排	歐風卡菲醬魚	鮮蔬年糕	木耳蒲瓜	時蔬	冰枸杞銀耳湯								
足量供應水果		白米,大阪醬	豬排	魚丁,馬鈴薯,南瓜-煮	年糕,時蔬	蒲瓜,木耳	時蔬	白木耳,枸杞,紅棗								
7月9日	四	地瓜飯	照燒雞腿	爆炒肉柳	茄汁肉醬豆腐	金菇四季	時蔬	香菇竹筍湯								
		白米,地瓜	雞腿	肉柳,洋蔥	豆腐,絞肉,蕃茄	金針菇,四季豆	時蔬	香菇,筍片,豚骨								
7月10日	五	糙米飯	燒豬排	咖哩雞	玉米炒蛋	脆炒高麗	時蔬	冰粉條奶茶								
		白米,糙米	豬排	雞肉,時蔬	雞蛋,玉米	高麗菜,木耳絲-炒	時蔬	粉條,奶茶								
7月13日	一	白米飯	炸豬排	青醬鮑菇雞	日式蒸蛋	脆炒白花	時蔬	日式味噌湯								
		白米	豬排	雞肉,杏鮑菇,青醬	雞蛋	白花椰,木耳,紅蘿蔔	時蔬	味噌,金針菇,洋蔥								