

114年6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
6月2日	一	地瓜飯	韓式雞排	蒜泥白肉	西芹黑輪	枸杞高麗	時蔬	紅茶粉條		白米飯	日式豬排	味噌燒雞	紅燒凍豆腐	脆炒白花	時蔬	冬瓜豚骨湯
		白米、地瓜	雞排	肉片、小黃瓜、豆芽菜	黑輪、西芹	高麗菜、枸杞		紅茶、粉條		白米	豬排-炸	雞丁、時蔬	凍豆腐、絞肉	花椰菜、時蔬		冬瓜、大骨
6月3日	二	白米飯	里肌豬排	糖醋雞丁	蔥花菜脯炒蛋	乾燒冬瓜	時蔬	蕃茄黃芽湯	季節水果*1	香蔥雞油飯	★水鯊魚排	麻婆蒸肉餅	鮮蔬年糕	梅菜燜筍	時蔬	蘿蔔湯
		白米	豬排	雞丁、小黃瓜、時蔬	雞蛋、菜脯、青蔥	冬瓜、時蔬		蕃茄、黃豆芽	水果	白米、紅蔥頭、雞油	水鯊魚	絞肉、豆腐、時蔬	年糕、大白菜	筍茸、梅菜		蘿蔔、大骨
6月4日	三	義大利麵	紐澳良腿排	蕃茄肉醬	炸雙薯	雙色花椰	時蔬	玉米濃湯		白米飯	鐵路里肌	玉米雞丁	螞蟥上樹	彩蔬土豆薯	時蔬	仙草蜜
		義大利麵	雞排	絞肉、蕃茄	馬鈴薯條、地瓜薯條	花椰菜、時蔬		玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔		白米	豬排	雞丁、玉米	冬粉、時蔬	豆薯、毛豆		仙草
6月5日	四	白米飯	起司豬排	左宗棠雞	孜然炒百頁	麵筋白菜	時蔬	味噌豆腐湯		無晚餐						
		白米	豬排-炸	雞丁、豆干、時蔬	百頁豆腐、四季豆	大白菜、麵筋		豆腐、海帶芽								
6月6日	五	糙米飯	炸雞腿	打拋豬肉	薑絲麵腸	銀芽三色	時蔬	綠豆Q圓湯								
		白米、糙米	雞腿-炸	絞肉、蕃茄、九層塔	麵腸、薑絲	綠豆芽、時蔬		綠豆、QQ圓								
6月9日	一	白米飯	菲力雞排	咖哩椰香豬	★小魚豆干	薑絲海帶根	時蔬	榨菜肉絲湯		五穀飯	沙茶里肌	麻油米糕雞	照燒甜不辣	蘿蔔佃煮	時蔬	山藥豚骨湯
		白米	雞排	肉腳、馬鈴薯、時蔬	豆干、小魚乾	薑絲、海帶根		榨菜、肉絲		五穀米、白米	豬排	雞丁、米血糕、時蔬	甜不辣、白芝麻	蘿蔔、時蔬		山藥、豚骨
6月10日	二	紫米飯	黃金里肌	壽喜雞肉燒	鐵板豆腐	醬爆四季	時蔬	冬瓜西谷米	黑糖小饅頭*1	白米飯	椒鹽雞排	五香控肉	紅蘿蔔炒蛋	川耳白菜	時蔬	薑絲海芽湯
		白米、紫米	雞排	雞丁、洋葱、時蔬	豆腐、煮豆仁	四季豆、時蔬		冬瓜確、西谷米	黑糖小饅頭	白米	雞排-炸	五花肉、肉角、油豆腐	紅蘿蔔、雞蛋	大白菜、木耳		薑絲、海帶芽
6月11日	三	白米飯	★蒲燒鯛魚	椒鹽肉柳	味噌九片	豆豉燒冬瓜	時蔬	肉羹清湯		日式烏龍麵	金喜肉排	栗子燒雞	沙茶百頁	開陽絲瓜	時蔬	銀耳紅棗湯
		白米	蒲燒鯛	肉柳、四季豆	貢丸、時蔬	冬瓜、豆豉		肉羹、香菇		烏龍麵	豬排	雞丁、栗子	百頁豆腐、紅蘿蔔	絲瓜、紅蘿蔔		銀耳、紅棗
6月12日	四	胚芽飯	海苔雞排	★砂鍋魚丁	香蒜玉米	清炒黃瓜	時蔬	味噌菇菇湯		白米飯	原味腿排	韓式泡菜豬	蔥爆豆干	台式炒黃芽	時蔬	四神湯
		白米、胚芽米	雞排-炸	魚丁、大白菜、豆腐	魚丁、蒜頭、絞肉	大黃瓜、紅蘿蔔		味噌、金針菇、時蔬		白米	雞排	肉片、泡菜	豆干、蔥	黃豆芽、時蔬		洋葱仁、龍骨丁
6月13日	五	白米飯	蜜汁里肌	香菇瓜仔雞	海苔蒸蛋	紅絲高麗	時蔬	仙草蜜		無晚餐						
		白米	豬排	雞丁、香菇、時蔬	雞蛋、海苔絲	高麗菜、紅蘿蔔		仙草								
6月16日	一	白米飯	韓式雞排	梅干扣肉	韭香黑輪	脆炒白花	時蔬	冬瓜山粉圓		小米飯	滷肉排	泰式椒麻雞	酸菜麵腸	白菜滷	時蔬	★黃瓜魚丸湯
		白米	雞排	肉角、梅乾菜	黑輪、韭菜	花椰菜、紅蘿蔔		山粉圓、冬瓜確		白米、小米	豬排	雞丁、彩椒、時蔬	麵腸、酸菜	大白菜、蝦米		黃瓜、魚丸、豚骨
6月17日	二	紅藜飯	日式豬排	宮保雞丁	家常豆腐	芝香四季豆	時蔬	蕃茄黃芽湯	季節水果*1	白米飯	義式雞排	★三杯魚丁	香酥蘿蔔糕	乾燒冬瓜	時蔬	紅麵線糊
		白米、紅藜	豬排-炸	雞丁、洋葱、時蔬	豆腐、絞肉	四季豆、白芝麻		蕃茄、黃豆芽、豚骨	水果	白米	雞排	魚丁、豆腐、九層塔	蘿蔔糕-炸	冬瓜、時蔬		紅麵線、紅蘿蔔、木耳
6月18日	三	香蔥雞油飯	紐澳良腿排	醋溜肉片	蜜汁豆干	香辣筍茸	時蔬	味噌九片湯		火腿炒飯	里肌豬排	蘑菇起司雞	麻香米血糕	脆炒洋芋	時蔬	綠豆薏仁湯
		白米、紅蔥頭、雞油	雞排	肉片、金針菇	豆干、白芝麻	筍茸、木耳		貢丸片、海帶芽		火腿、白米	豬排	雞丁、蘑菇、時蔬	米血糕、高麗菜	馬鈴薯、紅蘿蔔		綠豆、薏仁
6月19日	四	燕麥飯	滷肉排	親子雞肉燒	蕃茄炒蛋	雙脆魚丸	時蔬	巧達濃湯		白米飯	★水鯊魚排	印度咖哩豬	奶香玉米	腐皮高麗	時蔬	山藥豚骨湯
		白米、燕麥	豬排	雞丁、洋葱、雞蛋	雞蛋、蕃茄	小黃瓜、魚丸、蘿蔔		馬鈴薯、紅蘿蔔		白米	水鯊魚	豬肉、馬鈴薯、時蔬	玉米、紅蘿蔔	高麗菜、豆腐皮		山藥、豚骨
6月20日	五	白米飯	蜜汁雞腿	京醬肉柳	椒鹽百頁	脆炒如意芽	時蔬	五彩甜湯		無晚餐						
		白米	雞腿	肉柳、時蔬	百頁豆腐、四季豆	綠豆芽、海帶絲		五彩圓、洋葱仁								
6月23日	一	黑芝麻飯	無骨香雞排	肉燥滷蛋*1	糖醋甜條	脆炒高麗	時蔬	檸檬愛玉		無晚餐						
		白米、黑芝麻	雞排-炸	絞肉、滷蛋	甜不辣、時蔬	高麗菜、大蒜		檸檬汁、愛玉								
6月24日	二	白米飯	金喜肉排	鹹水雞	塔香冬粉	味噌蘿蔔	時蔬	大滷湯	地瓜球*2							
		白米	豬排	雞丁、花椰菜、時蔬	冬粉、九層塔	蘿蔔、時蔬		板豆腐、木耳、時蔬	地瓜球							
6月25日	三	義大利麵	菲力雞排	培根白醬菇菇	雞塊*2	玉筍花椰	時蔬	珍珠奶茶		無晚餐						
		義大利麵	雞排	培根、香鮑菇、煮豆仁	雞塊	玉米筍、花椰菜		奶茶、珍珠								
6月26日	四	糙米飯	沙茶里肌	蔥油雞丁	豆包四季	銀芽三色	時蔬	味噌玉米湯								
		白米、糙米	豬排	雞丁、花椰菜、時蔬	豆皮、四季豆	綠豆芽、彩椒絲		玉米、時蔬								
6月27日	五	白米飯	★蒲燒鯛魚	匈牙利燉肉	金元寶	什錦金菇	時蔬	玉米豚骨湯								
		白米	蒲燒鯛	肉角、蕃茄、時蔬	水餃*2	金針菇、時蔬		玉米、豚骨								
6月30日	一	結業式不供餐														

◎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。

6月用餐次數：31次(午+晚)

過油:19次

炸:9次

滷:3次