

113年11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
11月1日	五	白米飯	義式雞排	普羅旺斯燉肉	螞蟻上樹	蒜香海根	時蔬	四神湯		無晚餐						
		白米	雞排-炸	肉角,馬鈴薯,時蔬	冬粉,絞肉	海帶根,紅蘿蔔		洋蔥仁,龍骨丁								
11月4日	一	黑芝麻飯	菲力雞排	壽喜豬肉	家常豆腐	鮮炒蒲瓜	時蔬	紅燒白蘿蔔湯		白米飯	蜜汁里肌	左宗棠雞	蕃茄玉米筍	紅絲四季	時蔬	山藥豚骨湯
		白米,黑芝麻	雞排	肉片,洋蔥,時蔬	豆腐,絞肉	蒲瓜,木耳		白蘿蔔,豚骨		白米	豬排	雞丁,豆干,彩椒	蕃茄,玉米筍	四季豆,紅蘿蔔		山藥,馬鈴薯,豚骨
11月5日	二	白米飯	★蒲燒鯛魚	宮保雞丁	鮮蔬年糕	梅菜燜筍	時蔬	薑絲海芽湯	季節水果*1	香菇肉絲炊飯	海苔雞排	★茄汁魚丁	韭香黑輪	壽喜海帶絲	時蔬	銀耳紅棗湯
		白米	蒲燒魚	雞丁,洋蔥,時蔬	年糕,大白菜,時蔬	筍茸,梅菜		薑絲,海帶芽,豚骨	水果	白米,香菇,肉絲	雞排-炸	魚丁,豆腐,蕃茄	黑輪,韭菜	海帶絲,干絲		銀耳,紅棗
11月6日	三	義大利麵	原味腿排	◎羅勒青醬海鮮	雞塊*2	雙色花椰	時蔬	珍珠奶茶		麥片飯	日式豬排	味噌燒雞	紅蘿蔔炒蛋	清炒黃瓜	時蔬	羅宋湯
		義大利麵	腿排	海鮮,杏鮑菇,時蔬	雞塊	花椰菜,紅蘿蔔		奶茶,珍珠		白米,麥片	豬排-炸	雞丁,時蔬,味噌	雞蛋,紅蘿蔔	大黃瓜,紅蘿蔔		蕃茄,洋蔥,時蔬
11月7日	四	五穀飯	起司豬排	香菇瓜仔雞	香草洋芋	豆豉燒冬瓜	時蔬	酸辣湯		地瓜飯	椒鹽雞排	薑母鴨	塔香粉絲	雙脆小黃瓜	時蔬	味噌豆腐湯
		白米,五穀	豬排-炸	雞丁,香菇,時蔬	洋芋,洋蔥,花椰菜	冬瓜,豆豉		豆腐,金針菇,紅蘿蔔		白米,地瓜	雞排-炸	鴨肉塊,高麗菜	冬粉,絞肉,九層塔	小黃瓜,蘿蔔		海帶芽,豆腐,豚骨
11月8日	五	白米飯	紐奧良腿排	越式咖哩燉肉	日式蒸蛋	枸杞高麗	時蔬	西米露		無晚餐						
		白米	雞排	肉角,地瓜,洋蔥,紅蘿蔔	雞蛋,柴魚粉	高麗菜,枸杞		西谷米,椰奶,QQ圓								
11月11日	一	白米飯	韓式雞排	油腐燒肉	味噌丸片	三杯杏鮑菇	時蔬	金針湯		薏仁飯	鐵路里肌	糖醋雞丁	芹香甜條	★開陽扁蒲	時蔬	檸檬紅茶
		白米	雞排	肉角,油豆腐,時蔬	貢丸片,白蘿蔔	杏鮑菇,豆干		金針,豚骨		白米,薏仁	豬排	雞丁,小黃瓜,時蔬	甜不辣條,西芹	扁蒲,蝦米		紅茶,檸檬汁
11月12日	二	香蔥雞油飯	金喜豬排	日式蒲燒雞	香蒜玉米	豆包四季	時蔬	味噌海帶湯	黑糖小饅頭*1	什錦炒麵	紐奧良腿排	打拋豬肉	海苔洋芋	台式炒黃芽	時蔬	肉骨茶湯
		白米,紅蔥頭,雞油	豬排	雞丁,玉米筍,時蔬	玉米,絞肉,蒜	四季豆,豆皮		海帶,豆腐,豚骨	黑糖小饅頭	油麵,時蔬	雞排	絞肉,蕃茄,九層塔	馬鈴薯,海苔	黃豆芽,木耳絲		肉骨茶包,豚骨
11月13日	三	白米飯	蜜汁雞腿	馬鈴薯燉肉	◎沙茶百頁	★白菜滷	時蔬	紅茶珍珠		胚芽飯	黑胡椒大排	安東燉雞	綜合滷味	彩蔬馬鈴薯	時蔬	黃瓜魚丸湯
		白米	雞腿	馬鈴薯,肉角,時蔬	百頁豆腐,紅蘿蔔	大白菜,蝦米		紅茶,珍珠		白米,胚芽	豬排	雞丁,寬粉,時蔬	海帶片,白蘿蔔,油豆腐	馬鈴薯,毛豆,玉米		黃瓜,魚丸
11月14日	四	糙米飯	滷肉排	★三杯魚丁	蕃茄炒蛋	培根炒豆芽	時蔬	榨菜肉絲湯		白米飯	原味腿排	蒜泥白肉	地瓜年糕	乾煸四季	時蔬	山藥豚骨湯
		白米,糙米	豬排	魚丁,豆腐,九層塔	蕃茄,雞蛋	培根,綠豆芽		榨菜,肉絲		白米	雞排	肉片,蒜泥,小黃瓜	地瓜,年糕	四季豆,絞肉		山藥,馬鈴薯,豚骨
11月15日	五	白米飯	★蒲燒鯛魚	親子雞肉燒	西芹黑輪	鮮燴黃瓜	時蔬	仙草蜜		無晚餐						
		白米	蒲燒魚	雞丁,洋蔥,雞蛋	黑輪,西芹	大黃瓜,紅蘿蔔		仙草								
11月18日	一	白米飯	無骨香雞排	蔭瓜蒸肉餅	麻婆豆腐	蘿蔔佃煮	時蔬	田園蔬菜湯		黑芝麻飯	黃金里肌	★奶香魚丁	泰式粉絲煲	什錦白菜	時蔬	綠茶Q圓湯
		白米	雞排-炸	豬肉,香菇,碎瓜	豆腐,絞肉	蘿蔔,玉米		玉米,高麗菜		白米,黑芝麻	豬排	魚丁,蘿蔔,豆腐	冬粉,高麗菜,九層塔	大白菜,時蔬		綠茶,QQ圓
11月19日	二	義大利麵	里肌肉排	蕃茄肉醬	馬鈴薯條	脆炒白花	時蔬	玉米濃湯	季節水果*1	白米飯	韓式雞排	蒜子燒肉	◎堅果三色	木耳蒲瓜	時蔬	南瓜濃湯
		義大利麵	豬排	絞肉,蕃茄	馬鈴薯條-炸	花椰菜,時蔬		玉米,馬鈴薯,雞蛋	水果	白米	雞排	肉角,時蔬	玉米,腰果	蒲瓜,木耳		南瓜,時蔬
11月20日	三	紫米飯	原味腿排	黑胡椒肉柳	三杯麵腸	蒜炒高麗	時蔬	冬瓜檸檬		香蔥雞油飯	沙茶里肌	泰式椒麻雞	茄汁豆包	脆炒如意芽	時蔬	味噌蘿蔔湯
		白米,紫米	雞排	豬柳,洋蔥	麵腸,九層塔	高麗菜,大蒜		冬瓜磚,檸檬汁		白米,紅蔥頭,雞油	豬排	雞丁,彩椒,時蔬	蕃茄,豆包	綠豆芽,海帶絲		味噌,蘿蔔,海帶芽,豚骨
11月21日	四	白米飯	★蒲燒鯛魚	椰汁南洋雞	家常寬粉煲	香辣筍茸	時蔬	大滷湯		五穀飯	義式雞排	梅干扣肉	彩蔬豆薯	麵筋白菜	時蔬	香菇雞湯
		白米	蒲燒魚	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	寬粉,時蔬	筍茸,木耳		木耳,時蔬		白米,五穀	雞排-炸	肉角,梅干菜	豆薯,毛豆	大白菜,麵筋		香菇,雞骨
11月22日	五	燕麥飯	菲力雞排	肉燥滷蛋*1	★雙脆魚丸	紅燒冬瓜	時蔬	五彩甜湯		無晚餐						
		白米,燕麥	雞排	白煮蛋,絞肉,豆干丁	魚丸,小黃瓜,紅蘿蔔	冬瓜,薑絲		五彩圓,薏仁								
11月25日	一	地瓜飯	海苔雞排	★五柳魚丁	麻香米血糕	金菇三絲	時蔬	蕃茄黃芽湯		日式烏龍麵	里肌肉排	玉米雞丁	蔥花菜脯炒蛋	脆炒高麗	時蔬	檸檬愛玉
		白米,地瓜	雞排-炸	魚丁,彩椒,時蔬	米血糕,高麗菜	金針菇,木耳,蘿蔔		蕃茄,黃豆芽,豚骨		烏龍麵,時蔬	豬排	雞丁,玉米	雞蛋,青蔥,菜脯	高麗菜,時蔬		愛玉,檸檬汁
11月26日	二	白米飯	日式豬排	麻油米糕雞	糖醋甜條	奶香白菜	時蔬	紅茶粉條	地瓜球*2	糙米飯	★蒲燒鯛魚	蔥爆肉片	◎花生海帶	豆瓣筍茸	時蔬	奶油蘑菇湯
		白米	豬排-炸	雞丁,米血,高麗菜	甜不辣,白芝麻	白菜,紅蘿蔔		紅茶,粉條	地瓜球	白米,糙米	蒲燒魚	肉片,青蔥,時蔬	花生,海帶,麵輪	筍茸,木耳		馬鈴薯,蘑菇
11月27日	三	小米飯	炸雞腿	薑燒肉片	蜜汁豆干	鐵板銀芽	時蔬	味噌丸片湯		期中考無晚餐						
		白米,小米	雞腿-炸	肉片,薑,洋蔥	豆干,白芝麻	豆芽菜,時蔬		貢丸片,海帶芽,豚骨								
11月28日	四	白米飯	蜜汁里肌	蠔油雞丁	塔香蒸蛋	芝香四季豆	時蔬	匈牙利蔬菜湯		期中考無晚餐						
		白米	豬排	雞丁,時蔬	雞蛋,九層塔	四季豆,白芝麻		高麗菜,馬鈴薯,時蔬								
11月29日	五	紅藜飯	紐奧良腿排	回鍋肉片	起士薯塊	枸杞絲瓜	時蔬	紅豆Q圓湯		無晚餐						
		白米,紅藜麥	雞排	肉片,高麗菜,豆干	洋芋,起士,時蔬	絲瓜,枸杞		紅豆,QQ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。

11月用餐次數：35次(午+晚)

過油：24次

炸：11次

滷：1次