

109年9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	無晚餐						
8月31日	一	白米飯	義式雞排	泰式肉片	火腿丁炒蛋	茼蒿花椰	時蔬	冰紅茶珍珠								
		白米	雞排	肉片、蕃茄、洋葱-炒	雞蛋、火腿丁	花椰菜、茼蒿		紅茶、粉圓								
9月1日	二	地瓜飯	古早味豬排	香菇瓜仔雞	玉米燴豆腐	蒜香高麗菜	時蔬	蘿蔔豚骨湯	柳葉魚							
		白米、地瓜	豬排-燒	雞丁、時蔬	豆腐、玉米粒	高麗菜、蒜		蘿蔔、豚骨	柳葉魚							
9月2日	三	麥片飯	椒鹽魚排	銀蘿燒肉	日式蒸蛋	芝香四季豆	時蔬	冰綠豆湯								
足量供應水果		白米、麥片	魚排	肉角、白蘿蔔	雞蛋	四季豆		綠豆								
9月3日	四	糙米飯	日式豬排	沙茶羊肉	咖哩什錦	脆炒銀芽	時蔬	味噌海芽湯								
		白米、糙米	豬排	羊肉、時蔬	咖哩、時蔬	豆芽菜、紅蘿蔔		海帶芽、味噌								
9月4日	五	白米飯	炸雞腿	五彩肉片	地瓜年糕	三杯海帶根	時蔬	冰愛玉檸檬								
		白米	雞腿	肉片、玉米筍、洋葱	地瓜、年糕、炸	海帶根、九層塔		愛玉								
9月7日	一	白米飯	油炸豬排	左宗棠雞	蔥花蒸蛋	金菇四季	時蔬	冰冬瓜粉圓湯		胚芽飯	塔塔醬雞排	紅燒肉角	蔥燒油豆腐	鐵板銀芽	時蔬	味噌蔬菜湯
		白米	豬排	雞丁、豆干、紅椒	雞蛋、蔥	四季豆、金針菇		粉圓、冬瓜磚		白米、胚芽	雞排、塔塔醬	肉角、時蔬	油豆腐、蔥-煮	豆芽菜		味噌、時蔬
9月8日	二	青醬義大利麵	酥炸雞排	小豬青醬蘭菇	薯條	麥克雞塊	時蔬	玉米濃湯	銀絲卷	糙米飯	蒲燒鯛	糖醋雞丁	小魚豆干	雙色花椰	時蔬	冰麥香紅茶珍珠
		義大利麵	雞排-炸	絞肉、菇、洋葱-煮	薯條-炸	麥克雞塊-炸		玉米粒、馬鈴薯	銀絲卷	白米、糙米	蒲燒鯛、綠豆芽	雞丁、彩椒	豆干、小魚	花椰菜		粉圓、紅茶、麥香
9月9日	三	黑芝麻飯	醬燒豬排	歐風卡菲醬魚	蕃茄炒蛋	三色高麗	時蔬	冰地瓜西米露		地瓜飯	五香雞排	黑胡椒肉柳	鮮蔬年糕	螞蟻上樹	時蔬	羅宋湯
足量供應水果		白米、芝麻	豬排	魚丁、馬鈴薯、南瓜	雞蛋、蕃茄	高麗菜、三色豆		西谷米、地瓜		白米、地瓜	雞排	肉柳、洋葱	年糕、時蔬	冬粉、時蔬		蕃茄、洋葱、洋葱
9月10日	四	燕麥飯	古早味雞腿	咖哩肉片	照燒甜不辣	開陽白菜	時蔬	味噌豆腐湯		白米飯	御膳大排	香菇瓜仔雞	南瓜炒蛋	雙脆小黃瓜	時蔬	冰綠豆湯
		白米、燕麥	雞腿	豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔	甜不辣、洋葱	白菜、蝦米		豆腐、味噌		白米	御膳大排	雞丁、香菇	雞蛋、南瓜	小黃瓜、茼蒿-炒		綠豆
9月11日	五	小米飯	黑胡椒豬排	三杯雞丁	韓式豆腐	蘿蔔燉煮	時蔬	冰檸檬紅茶		火腿蛋炒飯	正點雞排	普羅旺斯燉肉	綜合滷味	沙茶玉米	時蔬	肉羹湯
		白米、小米	黑胡椒豬排	雞丁、杏鮑菇	豆腐	白蘿蔔、玉米筍段		紅茶		白米、雞蛋、火腿	雞排	肉角、馬鈴薯	貢丸、白蘿蔔、甜不辣	玉米粒		肉羹、時蔬
9月14日	一	白米飯	韓式雞排	爆炒肉柳	宮保干片	黑椒毛豆莢	時蔬	冰仙草蜜		小米飯	莎莎醬豬排	宮保雞丁	糖醋甜不辣	蒜炒四季豆	時蔬	南瓜濃湯
		白米	雞排	肉柳、時蔬	豆干、時蔬	毛豆莢、黑胡椒		仙草		白米、小米	豬排、莎莎醬	雞丁、時蔬	甜不辣、時蔬	四季豆、蒜麵		南瓜
9月15日	二	糙米飯	椒鹽豬排	椰汁南洋雞	紅蘿蔔炒蛋	塔香粉絲	時蔬	海帶芽蛋花湯	炸雙薯	白米飯	滷雞排	五彩肉片	孜然炒百頁	韭香銀芽	時蔬	冰愛玉檸檬
		糙米、白米	豬排	雞肉、時蔬	雞蛋、紅蘿蔔	冬粉、九層塔		雞蛋、海帶芽	薯條	白米	雞排	肉片、玉米筍、洋葱	百頁、洋葱、孜然	綠豆芽、韭菜		愛玉、檸檬
9月16日	三	地瓜飯	孜然雞排	古早味肉燥滷蛋	熱炒雙絲	培根高麗菜	時蔬	冰摩摩喳喳		夏威夷炒飯	和風豬排	甜雞醬雞丁	日式蒸蛋	花生海帶	時蔬	金針湯
足量供應水果		白米、地瓜	雞排	雞蛋、絞肉	白干絲、海帶絲	高麗菜、培根		地瓜、芋頭、西谷米		白米、鳳梨	豬排	雞丁、彩椒	雞蛋	海帶、花生		金針、豚骨
9月17日	四	白米飯	金喜豬排	橙汁雞丁	蕃茄豆腐	奶香玉米	時蔬	味噌蔬菜湯		紅藜飯	香酥雞排	沙茶羊肉	地瓜年糕	彩椒花椰	時蔬	冰冬瓜米苔目
		白米	豬排	雞丁、彩椒	豆腐、蕃茄	玉米		時蔬、味噌		白米、紅藜米	雞排	羊肉、時蔬	地瓜、年糕、炸	花椰菜、彩椒		米苔目、冬瓜磚
9月18日	五	白米飯	滷雞腿	醬爆肉片	台式蒸蛋	咖哩時蔬	時蔬	冰奶茶		白米飯	黑胡椒豬排	栗子燒雞	蔥炒豆乾	堅果三色	時蔬	酸辣湯
		白米	雞腿	肉片、時蔬	雞蛋	馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米筍		紅茶包		白米	黑胡椒豬排	雞丁、栗子	豆干、蔥、洋葱	玉米、臘果		紅蘿蔔、木耳、豆腐
9月21日	一	小米飯	紅燒魚排	照燒肉片	香菇蒸蛋	韭香甜條	時蔬	冰冬瓜珍珠		油飯	古早味豬排	醬爆雞丁	起司薯塊	蝦香白菜	時蔬	台式米粉湯
		白米、小米	魚排	豬肉、洋葱	雞蛋、香菇	甜不辣、韭菜		粉圓、冬瓜磚		白米、絞肉、時蔬	豬排	雞丁、時蔬	馬鈴薯、時蔬	白菜、蝦米		米粉、時蔬
9月22日	二	白米飯	BBQ豬排	杏片炒雞丁	炒蘿蔔糕	脆扮黃芽	時蔬	薑絲冬瓜湯	炸蝦排 花枝排	麥片飯	韓式雞排	叉燒肉	蜜汁豆干	海帶三絲	時蔬	冰仙草蜜
		白米	豬排	雞丁、時蔬	蘿蔔糕、時蔬	黃豆芽、紅蘿蔔		冬瓜、薑絲	花枝排、蝦排	白米、麥片	雞排	叉燒肉、時蔬	豆干、時蔬	海帶絲、紅蘿蔔絲		仙草
9月23日	三	糙米飯	脆皮雞腿	打拋豬肉片	麻婆豆腐	香腸高麗	時蔬	冰愛玉檸檬		白米飯	檸香蒸魚	三杯雞	洋芋炒蛋	蒜香高麗菜	時蔬	味噌貢丸湯
足量供應水果		白米、糙米	雞腿	肉片、洋葱、蕃茄	豆腐、時蔬	高麗菜、香腸		愛玉、檸檬		白米	魚排	雞丁、九層塔	雞蛋、洋芋	高麗菜、蒜		貢丸、味噌
9月24日	四	紅藜飯	炸滷豬排	地瓜芋頭雞	玉米炒蛋	黑椒洋芋	時蔬	羅宋湯		白米飯	卡拉雞排	咖哩豬肉片	古早味麵疙瘩	菇菇四季	時蔬	冰地瓜芋圓湯
		白米、紅藜米	豬排	雞丁、地瓜、芋頭	雞蛋、玉米	馬鈴薯		蕃茄、洋葱		白米	雞排	肉片、洋葱	麵疙瘩、絞肉、紅蔥頭	四季豆、菇		仙草
9月25日	五	白醬義大利麵	義式雞排	白醬豬肉	酥炸甘梅地瓜條	彩椒花椰	時蔬	冰綠豆湯		糙米飯	蜜汁豬排	沙茶炒三鮮	紅燒豆腐	銀芽雙色	時蔬	肉骨茶湯
		義大利麵	雞排	豬肉、馬鈴薯、南瓜	地瓜薯條、甘梅粉	花椰菜、彩椒-煮		綠豆		糙米、白米	豬排	魚丁、肉片、茼蒿	豆腐、時蔬	豆芽菜、紅蘿蔔		肉骨茶、豚骨
9月26日	六	白米飯	日式豬排	紅燒魚丁	芹香甜條	白菜滷	時蔬	味噌豆腐湯		晚上不供餐						
		白米	豬排	魚丁、洋葱	甜不辣、芹菜	白菜、木耳、時蔬		豆腐、味噌								
9月28日	一	地瓜飯	起司豬排	糖醋雞丁	鐵板豆腐	蘿蔔佃煮	時蔬	冰麥香紅茶珍珠		白米飯	滷雞排	蠔油豬柳	紅燒麵輪	蜜糖地瓜	時蔬	薑絲海帶芽湯
		地瓜、白米	豬排	雞丁、彩椒	豆腐、時蔬	蘿蔔、時蔬		粉圓、紅茶、麥香		白米	雞排	肉柳、時蔬	麵輪、時蔬	地瓜		薑絲、海帶芽
9月29日	二	白米飯	塔塔醬雞排	沙茶羊肉	南瓜炒蛋	薑絲海帶根	時蔬	金針豚骨湯	黑糖糕	香腸蛋炒飯	香酥豬排	杏片炒雞丁	香酥蘿蔔糕	鐵板銀芽	時蔬	冰奶茶
		白米	雞排	羊肉、時蔬	雞蛋、南瓜	海帶、薑絲		金針、豚骨	黑糖糕	白米、雞蛋、香腸	豬排	雞丁	蘿蔔糕、時蔬	豆芽菜		奶茶
9月30日	三	麥片飯	黑胡椒豬排	椒麻醬魚丁	小魚豆干	金菇四季	時蔬	冰仙草蜜		糙米飯	韓式脆皮雞	日式咖哩豬	野菜天婦羅	螞蟻上樹	時蔬	蘿蔔貢丸湯
足量供應水果		麥片、白米	豬排	魚丁、時蔬	豆干、時蔬	四季豆、金針菇		仙草		糙米	雞	肉角、時蔬	百頁、四季豆、時蔬	冬粉、時蔬		蘿蔔、貢丸