

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
5月3日	一	小米飯	椒鹽雞排	銀蘿燒肉	日式蒸蛋	薑絲海帶	時蔬	羅宋湯		白米飯	起司豬排	親子雞肉丼	韭香甜條	紅絲高麗	時蔬	味噌玉米湯
		白米, 小米	雞排-炸	肉角, 白蘿蔔-煮	雞蛋, 柴魚粉-蒸	海帶, 彩椒, 薑絲-煮		蕃茄, 洋葱, 西芹		白米	豬排-炸	雞丁, 洋葱, 雞蛋, 蔥花-煮	甜不辣, 韭菜-煮	高麗菜・紅蘿蔔-煮		豆腐, 海帶芽, 豚骨
5月4日	二	白米飯	御膳大排	安東燉雞	◎地瓜年糕	雙色花椰	時蔬	紅茶粉圓	奶皇包	糙米飯	菲力雞排	蠔油豬柳	紅蘿蔔炒蛋	沙茶玉米	時蔬	薑絲冬瓜湯
		白米	豬排	雞丁, 馬鈴薯, 寬粉-煮	地瓜・年糕-炸	青花菜・白花菜・紅蘿蔔-炒		紅茶, 粉圓	奶皇包	白米, 糙米	雞排-炸	豬柳, 洋葱, 高麗菜-煮	雞蛋・紅蘿蔔-炒	玉米, 絞肉, 青豆仁-煮		冬瓜, 薑絲
5月5日	三	地瓜飯	滷雞腿	木須肉絲	紅燒豆腐	彩蔬豆薯	時蔬	金針湯		台式炒麵	古早味豬排	宮保雞丁	小魚豆干	雙脆小黃瓜	時蔬	檸檬紅茶
足量供應水果		白米, 地瓜	雞腿-滷	豬肉, 木耳, 高麗菜-燒	豆腐, 絞肉, 青豆仁-煮	豆薯, 紅蘿蔔-煮		金針, 豚骨		油麵, 紅蘿蔔, 韭菜-炒	豬排-燒	雞丁, 時蔬, 乾辣椒-煮	豆干, 小魚干-煮	小黃瓜, 白蘿蔔, 茼蒿-煮		檸檬, 紅茶
5月6日	四	白米飯	金喜豬排	咖哩雞丁	玉米炒蛋	鐵板銀芽	時蔬	仙草蜜		地瓜飯	滷雞排	壽喜豬肉燒	韭菜炒黑輪	乾煸四季豆	時蔬	四神湯
		白米	豬排	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	雞蛋, 玉米-炒	綠豆芽-煮-炒		仙草		白米, 地瓜	雞排-煮	豬肉・板豆腐・時蔬-煮	黑輪, 韭菜-煮	四季豆, 絞肉-煮		薏仁, 時蔬
5月7日	五	紅藜飯	菲力雞排	肉燥滷蛋	三杯薑絲麵腸	小魚高麗	時蔬	紅燒蘿蔔湯		白米飯	韓式豬排	沙茶羊肉	蒜香毛豆炒筍丁	西芹甜薯	時蔬	玉米蛋花湯
		白米, 紅藜	雞排-炸	雞蛋, 絞肉, 豆干-滷	麵腸, 薑絲, 九層塔-煮	高麗菜・小魚干-炒	時蔬	白蘿蔔, 豚骨, 香菜		白米	豬排-炸	羊肉, 杏鮑菇, 彩椒-煮	筍, 毛豆, 蒜頭-煮-炒	豆薯・西芹-煮	時蔬	玉米, 雞蛋
5月10日	一	義大利麵	炸雞排	蕃茄肉醬	炸薯條	彩椒花椰	時蔬	玉米濃湯	補充教育停課無晚餐							
		義大利麵	雞排-炸	絞肉, 蕃茄, 洋葱, 青豆仁	薯條-炸	花椰菜, 彩椒-煮		玉米, 馬鈴薯								
5月11日	二	白米飯	日式豬排	三杯雞	洋葱炒蛋	脆拌黃芽	時蔬	冬瓜米苔目								
		白米	豬排-炸	雞丁, 米血糕, 高麗菜-煮	雞蛋, 洋葱-炒	黃豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔-煮		米苔目・冬瓜碑	銀絲卷-蒸							
5月12日	三	胚芽飯	椒鹽雞腿	紅燒魚丁	砂鍋豆腐	芹香甜條	時蔬	青木瓜豚骨湯		白米飯	金喜豬排	咖哩雞丁	蜜汁豆干	蒜香高麗菜	時蔬	白菜鮮菇湯
足量供應水果		白米, 胚芽米	雞腿-炸	魚丁, 蘿蔔-煮	凍豆腐, 白菜, 紅蘿蔔-煮	甜不辣, 芹菜-煮		青木瓜, 豚骨		白飯	豬排-炸	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋葱	豆干-煮	高麗菜, 蒜-炒		菇, 白菜
5月13日	四	白米飯	里肌肉排	香菇狗仔雞	紅蘿蔔蒸蛋	炒蘿蔔糕	時蔬	味噌豆腐湯		培根蛋炒飯	照燒雞排	蒜泥白肉	鐵板油豆腐	開陽白菜	時蔬	蘿蔔湯
		白米	豬排-煮	雞丁, 地瓜, 香菇-煮	雞蛋, 紅蘿蔔-蒸	蘿蔔糕, 高麗菜-煮		海帶芽, 豆腐, 豚骨		白米, 雞蛋, 培根-炒	雞排-煮	肉片, 綠豆芽-煮	油豆腐, 洋葱-煮	白菜, 蝦米-煮		蘿蔔, 豚骨
5月14日	五	整 日 不 供 餐														
5月17日	一	白米飯	韓式雞排	孜然羊肉	台式蒸蛋	開陽高麗菜	時蔬	檸檬愛玉		五穀飯	香蔥豬排	紅燒雞丁	鮮蔬寬絲煲	西芹豆薯	時蔬	竹筍九片湯
		白米	雞排	羊肉, 洋葱, 蔥, 時蔬-煮	雞蛋-蒸	高麗菜-炒		愛玉, 檸檬		白米・五穀	豬排-增	雞丁, 白蘿蔔-煮	寬冬粉, 大白菜-煮	豆薯, 西芹-煮		竹筍, 貢丸, 豚骨
5月18日	二	糙米飯	御膳大排	照燒雞丁	小魚豆干	蒜香海茸	時蔬	海芽蛋花湯	炸花枝丸米血糕	白米飯	滷雞排	骰子豬	沙茶百頁	奶香玉米	時蔬	白菜鮮菇湯
		白米, 糙米	豬排	雞丁・時蔬-煮	豆干, 小魚干-煮	海茸, 蒜-煮		雞蛋, 海帶芽, 豚骨	花枝丸, 米血糕	白米	雞排-滷	肉角, 豆薯, 甜椒	百頁, 紅蘿蔔, 洋葱-煮	玉米, 馬鈴薯-煮		白菜, 菇, 豚骨
5月19日	三	白米飯	炸雞腿	薑燒肉片	火腿丁炒蛋	紅仁扁蒲	時蔬	味噌昆布黃芽湯		麥片飯	起司豬排	三杯雞	鮮蔬年糕	梅干香筍	時蔬	仙草蜜
足量供應水果		白米	雞腿-炸	肉片, 高麗菜, 洋葱, 薑-煮	雞蛋, 火腿, 洋葱-炒	扁蒲, 紅蘿蔔-煮		味噌, 黃豆芽, 海帶		白米・麥片	豬排-炸	雞丁・高麗菜, 九層塔-煮	年糕, 大白菜-煮	筍乾, 梅干菜-煮		仙草
5月20日	四	紅藜飯	韓式豬排	乾燒醬豆豉雞	麻婆豆腐	西芹黑輪	時蔬	珍珠黑糖奶		香蔥雞油飯	菲力雞排	沙茶炒三鮮	玉米炒蛋	黑椒洋芋	時蔬	紅燒蘿蔔湯
		白米, 紅藜麥	豬排-炸	雞丁, 豆豉, 豆薯-煮	豆腐, 絞肉, 青豆仁-煮	黑輪, 西芹-煮		粉圓, 黑糖, 奶粉		白米, 雞油, 紅蔥頭	雞排-炸	魚丁・鮫魚・蝦仁-煮	雞蛋, 玉米-炒	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 青豆仁-煮		白蘿蔔, 大骨, 香菜
5月21日	五	白米飯	炸雞排	紅燒豬肉	關東煮	白菜滷	時蔬	薑片南瓜湯		白米飯	五香控肉	左宗棠雞	紅燒麵腸	韭香銀芽	時蔬	冬瓜蛤蠣湯
		白米	雞排-炸	豬肉, 時蔬-煮	黑輪・白蘿蔔-煮	白菜・紅蘿蔔-煮		南瓜, 薑		白米	五花肉, 筍絲-煮	雞丁・時蔬	麵腸, 彩椒, 蔥-煮	豆芽菜, 韭菜-煮		冬瓜, 蛤蠣, 薑絲, 豚骨
5月24日	一	義大利麵	酥炸雞排	◎小豬青醬菇菇	雞塊*3	培根高麗菜	時蔬	巧達濃湯		燕麥飯	醬燒大排	泰式椒麻雞	鮮菇黃瓜	◎花生海帶	時蔬	肉羹清湯
		義大利麵	雞排-煮	豬肉, 彩椒, 洋葱-炒	雞塊-炸	高麗菜, 培根-炒		馬鈴薯, 洋葱		白米・燕麥	豬排	雞丁, 彩椒, 洋葱-煮	黃瓜, 鮮菇-煮	海帶, 花生-煮		肉羹, 竹筍, 紅蘿蔔, 木耳
5月25日	二	白米飯	蒲燒鯛	韓式燒雞	京醬干片	鐵板銀芽	時蔬	奶茶西谷米	可樂餅*1	炒板條	滷雞排	梅干燒肉	椒鹽甜條	紅仁花椰	時蔬	味噌蛋花湯
		白米	鯛魚, 綠豆芽-蒸	雞丁, 高麗菜-煮	豆干, 彩椒-煮	豆芽菜・韭菜-炒		西谷米, 奶茶	可樂餅*1	板條, 韭菜	雞排-滷	肉角・梅乾菜・紅蘿蔔-煮	甜不辣, 米血糕-炸	花椰菜・紅蘿蔔-煮		雞蛋, 豚骨, 味噌
5月26日	三	胚芽飯	菲力雞排	黑胡椒肉柳	香菇蒸蛋	蛋酥大白菜	時蔬	竹筍湯		白米飯	金喜豬排	豆豉魚丁	客家小炒	關東煮	時蔬	綠豆湯
足量供應水果		白米, 胚芽	雞排-炸	豬肉, 洋葱, 時蔬-煮	雞蛋・香菇-蒸	大白菜, 雞蛋-煮		竹筍, 豚骨		白米	豬排	魚丁・板豆腐・豆豉-煮	豆干・時蔬-炒	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 貢丸-滷		綠豆
5月27日	四	白米飯	里肌肉排	薑燒冬瓜雞丁	咖哩寬粉	三色玉米	時蔬	冬瓜山粉圓		地瓜飯	韓式雞排	芝麻味噌豬肉	野菜油腐燒	韓式拌黃芽	時蔬	蘿蔔湯
		白米	豬排	雞丁, 冬瓜-煮	寬粉, 馬鈴薯, 洋葱, 紅蘿蔔-煮	玉米, 豆乾丁, 紅蘿蔔-炒		山粉圓, 冬瓜碑		白米, 地瓜	雞排-炸	肉片, 味噌, 芝麻-炒	油豆腐, 筍干, 紅蘿蔔-煮	黃豆芽, 紅蘿蔔-炒		蘿蔔, 豚骨
5月28日	五	小米飯	滷雞腿	鐵板肉柳	蔥花菜脯炒蛋	乾煸四季豆	時蔬	金針湯		油飯	滷炸大排	鹹水雞	三杯薑絲麵腸	腐乳高麗菜	時蔬	大滷湯
		白米, 小米	雞腿-滷	肉柳・洋葱・時蔬-煮	雞蛋, 蔥花, 菜脯-炒	四季豆, 絞肉-煮		金針, 豚骨		糯米, 白米, 乾香菇	豬排-增	雞丁, 玉米筍, 小黃瓜	麵腸, 薑絲, 九層塔-煮	高麗菜, 紅蘿蔔-炒		豆腐, 筍, 木耳
5月31日	一	白米飯	椒鹽雞排	沙茶羊肉	肉燥滷油腐	清炒大黃瓜	時蔬	洋芋豚骨湯		黑芝麻飯	韓式豬排	黑胡椒雞丁	蔥爆豆干	薑絲海帶根	時蔬	義式蔬菜湯
		白米	雞排-炸	羊肉, 杏鮑菇, 彩椒-煮	油豆腐, 絞肉, 紅蘿蔔-煮	黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔-炒		馬鈴薯, 豚骨		白米・黑芝麻	豬排	雞丁, 豆薯, 黑胡椒-煮	豆干, 蔥	海帶根, 薑絲-煮		高麗菜, 西芹, 豚骨
◎代表含有堅果花生！																