

110年10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		晚主食	晚主菜1	晚主菜2	晚副菜1	晚副菜2	晚青菜	
10月1日	五	紅藜飯	蜜汁豬排	豆乳雞丁	韭菜甜不辣	木耳花椰	時蔬		無晚餐						
		白米, 紅藜麥	豬排-燴	雞丁, 地瓜, 四季豆, 九層塔-炸	甜不辣, 韭菜-煮	花椰菜, 木耳									
10月4日	一	地瓜飯	椒鹽雞排	香濃白醬豬	★蜆絲蒸蛋	紅絲四季	時蔬		無晚餐						
		白米, 地瓜	雞排-炸	肉角, 馬鈴薯, 南瓜-煮	雞蛋, 蜆絲-蒸	四季豆, 紅蘿蔔									
10月5日	二	紅藜飯	醬燒大排	★三杯魚丁	◎地瓜年糕	白干絲海帶	時蔬	果汁							
		白米, 紅藜麥	豬排-炸	魚丁, 九層塔, 薑-煮	地瓜, 年糕, 花生粉-炸	白干絲, 海帶-炒									
10月6日	三	白米飯	滷雞腿	黑胡椒肉柳	麻婆豆腐	蛋酥大白菜	時蔬	水果	黑芝麻飯	御膳大排	法式蘑菇燉雞	炒蘿蔔糕	三彩玉米	時蔬	
		白米	雞腿-滷	肉柳, 洋蔥-煮	豆腐, 絞肉, 蔥-煮	大白菜, 雞蛋, 紅蘿蔔-煮			白米, 黑芝麻	豬排-炸	雞肉, 馬鈴薯, 蘑菇-煮	蘿蔔糕, 高麗菜-炒	玉米, 紅蘿蔔, 豆薯, 絞肉		
10月7日	四	小米飯	起司豬排	肉燥滷蛋	四季甜條	鐵板銀芽	時蔬		糙米飯	韓式脆皮雞	麻油野菇肉片	鮮蔬寬絲煲	扁蒲黑木耳	時蔬	果汁
		白米, 小米	豬排-炸	絞肉, 豆干丁, 滷蛋-煮	甜不辣, 四季豆-煮	豆芽菜, 韭菜, 紅蘿蔔-煮			白米	雞排-炸	豬肉, 杏鮑菇, 時蔬-煮	寬冬粉, 大白菜-煮	扁蒲, 木耳, -煮		
10月8日	五	燕麥飯	卡拉雞排	印度咖哩豬	紅蘿蔔炒蛋	金菇黃瓜	時蔬	果汁	無晚餐						
		白, 燕麥	雞排-炸	豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	雞蛋, 紅蘿蔔-炒	黃瓜, 金針菇-煮									
10月11日	一	國慶日補假													
10月12日	二	義大利麵	紐奧良雞排	◎小豬青醬咕咕	薯條	彩椒花椰	時蔬	果汁	地瓜飯	金喜豬排	味噌燒雞	野菜天婦羅	蒜香海茸	時蔬	
		義大利麵	雞排-炸	豬肉, ., 洋蔥-炒	薯條-炸	花椰菜, 彩椒-煮			白米, 地瓜	豬排-炸	雞丁, 油豆腐, 洋蔥, 蔥-煮	百頁, 四季豆, 時蔬-炸	海茸, 蒜-炒		
10月13日	三	白米飯	御膳大排	沙茶羊肉	奶香洋芋	碰皮白菜	時蔬	水果	玉米飯	五香雞排	骰子豬	金菇培根炒蛋	★開陽絲瓜	時蔬	
足量供應水果		白米	豬排-炸	羊肉, 杏鮑菇, -煮	馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	白菜, 碰皮-煮			白米, 玉米粒	雞排-滷	肉角, 地瓜, 四季豆-炸	雞蛋, 培根, 金針菇-炒	絲瓜, 冬粉, 紅蘿蔔-煮		
10月14日	四	糙米飯	炸雞腿	★泰式檸檬魚	台式蒸蛋	紅絲高麗菜	時蔬		咖哩炒飯	醬燒大排	糖醋雞丁	芹香豆干	韓式拌黃芽	時蔬	果汁
		白米, 糙米	雞腿-炸	魚丁, 洋蔥, 蕃茄, 毛豆, 九層塔	雞蛋, 紅蔥頭-蒸	高麗菜, 紅蘿蔔-炒			白米, 時蔬, 咖哩-煮	豬排-炸	雞丁, 彩椒-煮	豆干, 芹菜-炒	黃豆芽, 海帶芽, 紅蘿蔔-炒		
10月15日	五	燕麥飯	韓式豬排	日式蒲燒雞	豆豉燒豆腐	蘿蔔佃煮	時蔬	果汁	無晚餐						
		白米	韓式豬排-炸	雞丁, 洋蔥, 海苔, 柴魚-煮	豆腐, 絞肉, 紅椒-煮	蘿蔔, 貢丸, 香菇-煮									
10月18日	一	白米飯	菲力雞排	梅干控肉	紅蘿蔔蒸蛋	乾扁四季豆	時蔬		小米飯	起司豬排	花雕鴨	紅燒麵輪	沙茶玉米	時蔬	
		白米	雞排-炸	肉角, 筍乾, 梅干菜-煮	雞蛋, 紅蘿蔔-蒸	四季豆, 乾辣椒-煮			白米飯	豬排-炸	鴨肉, 米血糕, 老薑-煮	麵輪, 時蔬-煮	玉米粒, 絞肉-炒	時蔬	
10月19日	二	地瓜飯	里肌肉排	肉燥滷蛋	炒蘿蔔糕	川耳黃瓜	時蔬	果汁	炒板條	正點雞排	普羅旺斯燉肉	西芹黑輪	蒜香毛豆筍片	時蔬	
		白米, 黑芝麻	豬排	絞肉, 豆干丁, 滷蛋-滷	蘿蔔糕, 高麗菜-炒	大黃瓜, 川耳, 紅蘿蔔-煮			板條, 綠豆芽, 時蔬	雞排-炸	肉角, 馬鈴薯-煮	黑輪, 西芹-煮	竹筍, 毛豆-炒		
10月20日	三	紅藜飯	五香雞腿	★紅燒魚丁	西班牙炒蛋	奶香白菜	時蔬	水果	糙米飯	日式豬排	香菇瓜仔雞	糖醋甜不辣	魚香茄子	時蔬	
足量供應水果		白米	雞腿-滷	魚丁, 蘿蔔, 洋蔥-煮	雞蛋, 蕃茄, 豆薯-炒	大白菜, 起司絲-煮			白米, 糙米	豬排-炸	雞丁, 香菇	甜不辣・時蔬	茄子, 絞肉, 蒜-煮		
10月21日	四	麥片飯	日式豬排	咖哩雞丁	野菜豆腐煲	培根高麗菜	時蔬		白米飯	滷雞排	五彩肉片	炸地瓜薯條	雙色花椰	時蔬	果汁
		白米, 麥片	豬排-炸	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	豆腐, 甜豆, 木耳-煮	高麗菜, 培根-炒			白米	雞排-滷	肉片・玉米筍・洋蔥	地瓜薯條-炸	花椰菜-炒		
10月22日	五	白米飯	韓式雞排	雙菇肉柳	★客家小炒	鐵板銀芽	時蔬	果汁	無晚餐						
		白米	雞排-炸	肉柳, 金針菇, 杏鮑菇-煮	豆干, 鮑魚, 時蔬-炒	豆芽菜, 紅蘿蔔-炒									
10月25日	一	紅藜飯	酥炸雞排	印度咖哩豬	魚香凍豆腐	鮮炒蒲瓜	時蔬		小米飯	韓式豬排	宮保雞丁	綜合滷味	蒜炒四季豆	時蔬	
		白米, 紅藜麥	雞排-炸	豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	凍豆腐, 辣椒, 絞肉-煮	蒲瓜, 木耳, 紅蘿蔔-煮			白米, 小米	韓式豬排-炸	雞丁・時蔬	豆干, 蘿蔔, 烏蛋-滷	四季豆・蒜粗		
10月26日	二	白米飯	黑胡椒豬排	野菇燉雞	塔香蒸蛋	泡菜年糕	時蔬	果汁	火腿蛋炒飯	菲力雞排	黑胡椒肉柳	照燒甜不辣	韭香銀芽	時蔬	
		白米	豬排-炸	雞丁, 高麗菜, 杏鮑菇-煮	雞蛋, 九層塔-蒸	年糕, 白菜, 紅蘿蔔-煮			白米, 雞蛋, 火腿	雞排-炸	肉柳, 洋蔥-煮	甜不辣, 洋蔥-煮	綠豆芽・韭菜-炒		
10月27日	三	義大利麵	炸雞腿	白醬豬肉	雞塊*3	腐皮高麗菜	時蔬	水果	黑芝麻飯	古早味豬排	栗子燒雞	椒鹽百頁	★開陽白菜	時蔬	
足量供應水果		義大利麵	雞腿-炸	豬肉, 馬鈴薯, 南瓜	雞塊-炸	高麗菜, 豆腐皮			白米, 黑芝麻	豬排-燴	雞丁・栗子-煮	百頁, 時蔬-炸	白菜, 蝦米		
10月28日	四	麥片飯	金喜豬排	椒麻雞丁	★小魚豆干	菇菇花椰	時蔬		糙米飯	卡拉雞排	麻婆蒸肉餅	塔香粉絲	堅果三色	時蔬	果汁
		麥片, 白米	豬排-炸	雞丁, 時蔬	豆干, 時蔬	花椰菜, 杏鮑菇-煮			糙米	雞排-炸	豬肉, 香菇, 豆腐, 辣椒-蒸	冬粉, 絞肉, 九層塔	玉米・腰果		
10月29日	五	燕麥飯	★蒲燒鯛	三杯羊肉片	紅蘿蔔炒蛋	韭香甜條	時蔬	果汁	無晚餐						
		白米, 燕麥	蒲燒鯛, 綠豆芽-蒸	羊肉, 時蔬-炒	雞蛋, 紅蘿蔔-炒	甜不辣, 韭菜-煮									

◎代表含有堅果花生！

★代表含有海鮮！