

110年2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
2月18日	四	胚芽飯	匈牙利雞排	雙菇肉柳	魚板蒸蛋	花生海帶	時蔬	味噌結頭菜湯	
		白米, 胚芽	雞排-炸	肉絲, 金針菇, 香菇, -煮	魚板, 雞蛋-蒸	花生, 海帶		結頭菜, 味噌	
2月19日	五	地瓜飯	叉燒肉排	咖哩雞丁	麻婆豆腐	彩繪高麗	時蔬	紅豆湯圓	
		白米, 地瓜	叉燒肉排-燒	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	豆腐, 時蔬	高麗菜, 時蔬-炒		紅豆, 湯圓	
2月20日	六	白米飯	蒲燒鯛	壽喜燒豬肉	椒鹽甜不辣	鐵板銀芽	時蔬	海芽蛋花湯	
		白米	蒲燒鯛魚片, 綠豆芽	豬肉, 洋蔥, 時蔬-煮	甜不辣, 米血糕	豆芽菜, 韭菜		雞蛋, 海帶芽	
2月22日	一	小米飯	塔塔豬排	宮保雞丁	紅燒豆腐	白菜滷	時蔬	紅棗銀耳湯	
		白米, 小米	豬排, 塔塔醬	雞丁, 時蔬-煮	豆腐, 時蔬	大白菜, 紅蘿蔔, 木耳		白木耳, 紅棗, 枸杞	
2月23日	二	白米飯	菲力雞排	薑燒肉片	翡翠炒蛋	三彩四季豆	時蔬	味噌豆腐湯	炸花枝丸 米血糕
		白米	雞排-炸	肉片, 洋蔥	蛋, 青菜, 木耳-炒	四季豆, 三色豆-煮		豆腐, 海帶芽	花枝丸, 米血糕
2月24日	三	義大利麵	義式雞排	蕃茄肉醬	酥炸地瓜條	彩椒花椰	時蔬	玉米濃湯	
足量供應水果		義大利麵	雞排	絞肉, 蕃茄, 洋蔥	甘梅, 地瓜條	花椰菜, 彩椒-煮		玉米, 馬鈴薯	
2月25日	四	白米飯	起司豬排	麻香米糕雞	日式蒸蛋	蒜香海茸	時蔬	綠豆湯	
		白米	豬排-炸	雞丁, 米血糕, 高麗菜	蒸蛋, 柴魚	海茸, 蒜-煮		綠豆	
2月26日	五	燕麥飯	炸雞腿	黑胡椒肉柳	蜜汁豆干	紅仁高麗	時蔬	台式米粉湯	
		白米, 燕麥	雞腿-炸	肉柳, 洋蔥-炒	豆干, 白芝麻-燒	高麗菜, 紅蘿蔔-炒		米粉, 時蔬	

◎代表含有堅果花生！