

115年9月菜單 恆毅中學

0901更正版

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
8月31日	一	白米飯	★蒲燒鯛魚	糖醋排骨	醬香甜不辣	菇菇高麗菜	土白菜	檸檬愛玉		無晚餐						
		白米	蒲燒鯛	排骨、肉片、彩椒、時蔬	甜不辣、洋葱	菇類、高麗菜	腐皮	檸檬、愛玉								
9月1日	二	麥片飯	日式豬排	壽喜雞丁	田園豆腐羹	咖哩花椰	蚵白菜	竹筍雞湯	季節水果*1							
		白米、麥片	豬排	雞丁、洋葱、時蔬	豆腐、時蔬	花椰菜、咖哩、馬鈴薯	腐皮	竹筍、雞骨	水果							
9月2日	三	白米飯	卡啦雞排	紅麴肉柳	螞蟻上樹	台式炒黃芽	小葉蘿菜	味噌蘿蔔湯								
		白米	雞排	豬肉絲、紅麴、時蔬	冬粉、時蔬	豆芽菜	腐皮	味噌、海帶芽、蘿蔔、豚骨								
9月3日	四	紫米飯	大阪城豬排	韓式泡菜雞	★洋芋鮑魚炒蛋	鮮繪黃瓜	白莧菜	南瓜濃湯								
		白米、紫米	豬排	雞丁、泡菜	雞骨、馬鈴薯、鮑魚	大黃瓜、時蔬	有鹽	南瓜								
9月4日	五	白米飯	滷雞翅*1	蔴瓜蒸肉餅	酸甜豆腸	★白菜滷	青江菜	冬瓜粉粿								
		白米	雞翅	豬肉、豆腐、蔴瓜	豆腐、玉米筍、彩椒	大白菜、蝦米	腐皮	冬瓜、雞、粉條								
9月7日	一	地瓜飯	紐奧良腿排	★糖醋魚丁	田園麵疙瘩	金沙杏鮑菇	蚵白菜	麥茶QQ		無晚餐						
		白米、地瓜	腿排	魚丁、彩椒、小黃瓜	麵疙瘩、時蔬	杏鮑菇、鹹蛋	腐皮	麥茶、QQ圈								
9月8日	二	白米飯	醬燒大排	椰香咖哩雞	孜然炒百頁	什錦白菜	小葉蘿菜	味噌海芽湯	鮮肉燒賣*1							
		白米	豬排	雞丁、馬鈴薯	百頁豆腐、孜然	大白菜、木耳、時蔬	腐皮	味噌、海帶芽、豚骨	燒賣							
9月9日	三	義大利麵	香酥雞排	香濃白醬豬豬	地瓜球*2	番茄花椰	青油菜	玉米濃湯								
		義大利麵	雞排	絞肉、奶粉	地瓜球、炸	花椰菜、番茄	腐皮	玉米、馬鈴薯								
9月10日	四	白米飯	蒜味大排	肉燥滷蛋*1	白干絲海帶	★小魚高麗	小葉蘿菜	酸辣湯								
		白米	豬排	白煮蛋、絞肉、豆干丁	白干絲、海帶絲	小魚乾、高麗菜	有鹽	豆腐、竹筍、木耳								
9月11日	五	糙米飯	炸雞腿	紅燒豬	奶香洋芋	★開陽蒲瓜	土白菜	洛神粉條								
		白米、糙米	雞腿	豬肉、蘿蔔	馬鈴薯、奶粉	蒲瓜、蝦米	腐皮	洛神花、雞腿汁、粉條								
9月14日	一	白米飯	菲力雞排	蒜泥白肉	蔥花菜脯炒蛋	麵筋白菜	油菜	仙草蜜		肉絲蛋炒飯	日式豬排	香草雞丁	麻婆豆腐	黃瓜魚丸	時蔬	★紅麴線糊
		白米	雞排	肉片、小黃瓜、蒜	雞骨、蔥花、菜脯	大白菜、麵筋	腐皮	仙草切		肉絲、雞骨、白飯	豬排	雞丁、香蔥、花椰菜	板豆腐、青豆仁、絞肉	黃瓜、魚丸		紅麴線、蝦米、木耳
9月15日	二	香蔥雞油飯	照燒大排	◎腰果雞丁	辣炒年糕	金菇三絲	蚵白菜	田園蔬菜湯	季節水果*1	白米飯	紐澳良腿排	鐵板肉柳	什錦海帶	毛豆筍片	時蔬	山藥豚骨湯
		白米、紅蔥頭、雞油	豬排	雞丁、腰果、花椰菜	韓式年糕、泡菜	金針菇、紅蘿蔔、木耳	腐皮	玉米、高麗菜	水果	白米	腿排	肉柳、洋葱、時蔬	海帶絲、豆干絲、時蔬	毛豆、竹筍、時蔬		山藥、馬鈴薯、豚骨
9月16日	三	白米飯	卡啦雞排	泰式打拋豬	◎堅果三色	培根炒豆芽	小葉蘿菜	金針湯		小米飯	滷肉排	★法式蘑菇燉魚	彩蔬豆薯	香腸炒高麗	時蔬	紅茶山粉圓
		白米	雞排	豬絞肉、番茄	堅果、毛豆、玉米	豆芽菜、培根	腐皮	金針花、豚骨		白米、小米	豬排	魚丁、豆腐、蘑菇	豆薯、時蔬	香腸、高麗菜		紅茶、山粉圓
9月17日	四	薏仁飯	御膳大排	野菇燉雞	酸菜滷味	★吻仔魚莧菜	荷蘭白菜	蘿蔔雞湯		白米飯	韓式豬排	印度咖哩豬	韭香粉絲煲	豆包四季	時蔬	味噌雙芽湯
		白米、薏仁	豬排	雞丁、杏鮑菇、時蔬	黑醋菜、海帶絲、豆腐	白甘菜、吻仔魚	有鹽	蘿蔔、雞骨		白米	豬排	肉片、馬鈴薯	韭菜、冬粉、時蔬	四季豆、豆包		味噌、海帶芽、黃豆芽、豚骨
9月18日	五	白米飯	檸檬雞翅*1	台式瓜仔肉	西芹黑輪	木耳花椰	青江菜	綠豆湯		無晚餐						
		白米	雞翅	絞肉、蔴瓜	黑輪、西芹	花椰菜、木耳	腐皮	綠豆湯								

異國美食週：日本周

9月21日	一	白米飯	香酥雞排	●馬鈴薯燉肉	●日式燒豆腐	●味噌高麗菜	蚵白菜	檸檬紅茶		●日式炒烏冬	蜜汁豬排	●親子雞肉燒	●關東煮	蒜茸金菇	時蔬	羅宋湯
		白米	雞排	肉片、馬鈴薯	豆腐、洋葱、柴魚片	高麗菜、味噌	腐皮	紅茶、檸檬汁		烏龍麵、時蔬	豬排	雞丁、洋葱、雞骨	蘿蔔、黑輪、米飯糰	金針菇、蒜、時蔬		高麗菜、番茄、洋葱
9月22日	二	胚芽飯	●京都大排	●菜前煮燉雞	●日式海帶絲	彩繪杏鮑菇	小葉蘿菜	四神湯		白米飯	●★蒲燒鯛魚	白菜豬肉鍋	●金元寶*2	●和風地瓜葉	時蔬	香菇雞湯
		白米、胚芽	豬排	雞丁、豆腐、鮑菇	海帶絲	杏鮑菇、西洋、時蔬	腐皮	洋葱仁、雞骨丁		白米	蒲燒鯛	大白菜、肉片	豬肉水餃	地瓜葉、和風醬		香菇、雞骨
9月23日	三	白米飯	★酥炸柳葉魚*2	黑胡椒豬柳	●海芽蒸蛋	三鮮絲瓜	青江菜	●味噌蛋花湯		海苔香鬆飯	BBQ豬排	十三香雞丁	●什錦五目煮	奶油培根白菜	時蔬	銀耳紅棗湯
		白米	柳葉魚	豬柳、時蔬、黑胡椒	雞骨、海帶芽	絲瓜、木耳、時蔬	腐皮	味噌、海帶芽、雞骨、豚骨		白米、香鬆	豬排	雞丁、馬鈴薯、彩椒	油豆腐、葫蘆、時蔬	白菜、培根、奶油		銀耳、紅棗
9月24日	●	地瓜飯	御賞大排	BBQ雞丁	●柚香鮮菇	●◎胡麻花椰菜	白莧菜	桂花湯圓甜湯	玉兔包*1	白米飯	菲力雞排	●薑汁燒肉	◎小瓜乾丁	●醋漬豆芽	時蔬	●春雨蔬菜湯
		白米、地瓜	豬排	雞丁、洋葱、雞肉羹	菇類、時蔬、柚子醬	花椰菜、胡麻醬	有鹽	小湯圓、桂花	玉兔包*1	白米	豬排	肉片、洋葱、醬汁	小黃瓜、豆乾丁、花生	豆芽菜、時蔬、醋		冬粉、時蔬

中秋節放假不供餐



教師節放假不供餐



9月29日	二	義大利麵	清蒸肉丸*2	番茄雞絲	馬鈴薯條	菇菇花椰	土白菜	珍珠奶茶	季節水果*1	白米飯	無骨香雞排	★◎沙茶肉片	酸白菜拌粉	蛋香黃瓜	時蔬	山藥豚骨湯
		義大利麵	獅子頭	番茄、雞絲	馬鈴薯條	菇類、花椰菜	腐皮	奶茶、珍珠	水果	白米	雞排	肉片、洋葱、沙茶	醃白菜、冬粉、時蔬	大黃瓜、雞骨		山藥、馬鈴薯、豚骨
9月30日	三	白米飯	炙燒雞腿*1	★杏片蜜汁魚	蔥燒豆腐炒蛋	川耳白菜	小葉蘿菜	肉羹清湯		香蔥雞油飯	里肌豬排	奶香雞丁	番茄凍豆腐	蒜炒高麗菜	時蔬	味噌海芽湯
		白米	雞腿、照燒醬	魚丁、豆腐、杏仁片	雞骨、豆腐、雞骨	大白菜、木耳	腐皮	肉羹、香菇		白米、紅蔥頭、雞油	豬排	雞丁、花椰菜	凍豆腐、番茄、時蔬	高麗菜、大蒜		味噌、海帶芽、豚骨

◎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。

9月用餐次數：30次(午+晚)

過油：15次

炸：7次

滷：5次