

113年5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	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1日	三	白米飯	原味腿排	★紅燒魚丁	三杯油豆腐	金針高麗	時蔬	榨菜肉絲湯		客家炒麵	金喜肉排	味噌燒雞	照燒甜不辣	★蜆絲四季豆	時蔬	紅豆Q圓湯
		白米	腿排	魚丁, 蘿蔔, 洋蔥	油豆腐, 杏鮑菇, 九層塔	高麗菜, 金針菇		榨菜, 肉絲		油麵, 韭菜, 時蔬	豬排	雞丁, 味噌, 時蔬	甜不辣, 白芝麻	四季豆, 蜆絲		紅豆, QQ圓
5月2日	四	燕麥飯	滷肉排	醬爆雞丁	日式蒸蛋	紅燒冬瓜	時蔬	番茄黃芽湯		白米飯	菲力雞排	香菇瓜仔肉	五彩玉米	鐵板銀芽	時蔬	洋芋豚骨湯
		白米, 燕麥	豬排	雞丁, 時蔬	雞蛋, 柴魚粉	冬瓜, 紅蘿蔔		番茄, 黃豆芽, 豚骨		白米	雞排	絞肉, 香菇, 花瓜	玉米, 火腿丁, 毛豆	豆芽菜, 紅蘿蔔		馬鈴薯, 豚骨
5月3日	五	白米飯	無骨香雞排	壽喜豬肉	味噌丸片	香辣筍茸	時蔬	綠茶珍珠		無晚餐						
		白米	雞排-炸	肉片, 洋蔥, 時蔬	貢丸片, 白蘿蔔, 油豆腐	筍茸, 木耳		綠茶, 珍珠								
5月6日	一	義大利麵	紐奧良腿排	培根白醬菇菇	地瓜薯條	玉筍花椰	時蔬	巧達濃湯		白米飯	日式豬排	蔥油雞丁	豆豉燒豆腐	清炒黃瓜	時蔬	蘿蔔湯
		義大利麵	雞排	培根, 杏鮑菇, 青豆仁	地瓜薯條-炸	花椰菜, 玉米筍		馬鈴薯, 紅蘿蔔		白米	豬排-炸	雞丁, 青蔥	豆豉, 豆腐, 絞肉	大黃瓜, 紅蘿蔔		白蘿蔔, 豚骨
5月7日	二	白米飯	黃金里肌	栗子燒雞	南瓜燒肉末	芝香四季豆	時蔬	金針湯	季節水果*1	地瓜飯	無骨香雞排	★味噌燒魚	◎花生麵筋	金菇三絲	時蔬	仙草蜜
		白米, 糙米	豬排	雞丁, 栗子	南瓜, 肉末, 洋蔥	四季豆, 白芝麻		金針, 豚骨	水果	白米, 地瓜	雞排-炸	魚丁, 豆腐, 時蔬	花生, 麵筋, 紅蘿蔔	金針菇, 木耳絲, 紅蘿蔔		仙草
5月8日	三	香蔥雞油飯	菲力雞排	梅干扣肉	古早味麵疙瘩	◎小瓜乾丁	時蔬	檸檬愛玉		白米飯	古早味大排	◎杏片炒雞丁	海苔洋芋	芝香海帶根	時蔬	冬瓜豚骨湯
		白米, 紅蔥頭, 雞油	雞排	肉角, 梅干菜	麵疙瘩, 時蔬	小黃瓜, 豆乾丁, 花生		檸檬汁, 愛玉		白米	豬排	雞丁, 時蔬	馬鈴薯, 時蔬	海帶根, 白芝麻		冬瓜, 豚骨
5月9日	四	白米飯	里肌肉排	照燒地瓜雞	菇菇炒蛋	培根炒豆芽	時蔬	黃瓜豚骨湯		火腿炒飯	原味腿排	三彩肉片	★小魚豆乾	脆炒高麗	時蔬	味噌菇菇湯
		白米	豬排	雞丁, 地瓜, 時蔬	雞蛋, 杏鮑菇, 時蔬	培根, 綠豆芽		黃瓜, 豚骨		白米, 火腿	腿排	肉片, 四季豆, 時蔬	豆乾, 小魚乾	高麗菜, 紅蘿蔔		味噌, 金針菇, 時蔬
5月10日	五	麥片飯	海苔雞排	蒜泥白肉	脆炒洋芋	木耳蒲瓜	時蔬	西米露		無晚餐						
		白米, 麥片	雞排-炸	肉片, 小黃瓜, 豆芽菜	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 青蔥	蒲瓜, 木耳		西谷米, 椰奶, QQ圓								
5月13日	一	黑芝麻飯	菲力雞排	蠔油肉柳	塔香冬粉	味噌蘿蔔	時蔬	綠茶Q圓湯		第二次期中考無晚餐						
		白米, 芝麻	雞排	豬肉, 洋蔥, 時蔬	冬粉, 九層塔	白蘿蔔, 時蔬		綠茶, QQ圓								
5月14日	二	白米飯	醬燒里肌	麻油米糕雞	綜合滷味	雙脆小黃瓜	時蔬	肉羹清湯	黑糖小饅頭*1							
		白米, 糙米	豬排	雞丁, 米血糕, 高麗菜	海帶片, 白蘿蔔	小黃瓜, 白蘿蔔, 紅蘿蔔		肉羹, 香菇	黑糖小饅頭							
5月15日	三	香蔥雞油飯	炸雞腿	★奶香魚丁	鐵板豆腐	枸杞高麗	時蔬	味噌雙芽湯		白米飯	滷肉排	油腐燒肉	韭香黑輪	香辣筍茸	時蔬	冬瓜西谷米
		白米, 紅蔥頭, 雞油	雞腿-炸	魚丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	豆腐, 青豆仁	高麗菜, 枸杞		味噌, 海帶芽, 黃豆芽, 豚骨		白米	豬排	肉角, 油豆腐, 紅蘿蔔	黑輪片, 韭菜	筍茸, 筍干, 木耳		西谷米, 冬瓜磚
5月16日	四	白米飯	金喜肉排	鹹水雞	★魚板蒸蛋	鮮燴黃瓜	時蔬	五彩甜湯		糙米飯	原味腿排	宮保雞丁	蔥爆豆干	台式炒黃芽	時蔬	田園蔬菜湯
		白米	豬排	雞丁, 玉米筍, 花椰菜, 時蔬	雞蛋, 魚板	大黃瓜, 紅蘿蔔		五彩圓, 洋蔥仁		白米, 糙米	腿排	雞丁, 洋蔥, 時蔬	豆干, 蔥	黃豆芽, 木耳絲, 時蔬		玉米, 高麗菜
5月17日	五	國中會考佈置無供餐								無晚餐						
5月20日	一	麥片飯	菲力雞排	三彩肉片	鮮蔬寬粉煲	蘿蔔佃煮	時蔬	檸檬紅茶		白米飯	醬燒里肌	紅燒雞丁	奶香洋芋	彩蔬豆薯	時蔬	★味噌小魚湯
		白米, 麥片	雞排	肉片, 四季豆, 彩椒	寬冬粉, 大白菜	蘿蔔, 玉米, 紅蘿蔔		紅茶, 檸檬汁		白米	豬排	雞丁, 蘿蔔, 時蔬	馬鈴薯, 紅蘿蔔	豆薯, 毛豆, 玉米		小魚乾, 海帶芽
5月21日	二	白米飯	日式豬排	香菇瓜仔雞	家常豆腐	枸杞高麗	時蔬	紅燒白蘿蔔湯	季節水果*1	香蔥雞油飯	無骨香雞排	照燒肉柳	香蒜玉米	紅絲四季	時蔬	四神湯
		白米	豬排-炸	雞丁, 香菇, 時蔬	豆腐, 絞肉	高麗菜, 枸杞		白蘿蔔, 豚骨	水果	白米, 紅蔥頭, 雞油	雞排-炸	肉柳, 洋蔥, 時蔬	玉米, 絞肉, 蒜	四季豆, 紅蘿蔔		洋蔥仁, 龍骨丁
5月22日	三	義大利麵	紐奧良腿排	◎★羅勒青醬海鮮	雞塊*2	雙色花椰	時蔬	奶油蘑菇湯		白米飯	黃金里肌	宮保雞丁	高麗黑輪	紅燒冬瓜	時蔬	珍珠奶茶
		義大利麵	雞排	海鮮, 杏鮑菇, 時蔬	雞塊	花椰菜, 紅蘿蔔絲		馬鈴薯, 蘑菇		白米	豬排	雞丁, 時蔬	高麗菜, 黑輪	冬瓜, 薑絲		奶茶, 珍珠
5月23日	四	白米飯	里肌肉排	蘑菇起司雞	蜜汁豆干	銀芽三色	時蔬	★紅麵線糊		薑黃飯	菲力雞排	★豆豉燒魚	蕃茄豆腐	塔香海茸	時蔬	山藥豚骨湯
		白米	豬排	雞丁, 蘑菇, 時蔬	豆干, 白芝麻	綠豆芽, 彩椒絲		紅麵線, 紅蘿蔔, 木耳, 蝦米		白米, 薑黃粉	雞排	魚丁, 紅蘿蔔, 冬瓜, 豆豉	蕃茄, 豆腐, 時蔬	海茸, 九層塔		山藥, 馬鈴薯, 豚骨
5月24日	五	紅藜飯	海苔雞排	肉燥滷蛋*1	三杯麵腸	什錦金菇	時蔬	綠豆芋圓湯		無晚餐						
		白米, 紅藜麥	雞排-炸	白煮蛋, 絞肉, 豆乾丁	麵腸, 九層塔	金針菇, 海帶芽, 紅蘿蔔		芋圓, 綠豆								
5月27日	一	地瓜飯	原味雞排	梅干扣肉	孜然炒百頁	脆炒白花	時蔬	紅茶粉條		白米飯	醬燒里肌	蠔油雞丁	螞蟻上樹	彩蔬豆薯	時蔬	★黃瓜魚丸湯
		白米, 地瓜	雞排-炸	肉角, 梅干菜	百頁豆腐, 四季豆	白花椰, 紅蘿蔔		紅茶, 粉條		白米	豬排	雞丁, 蠔油, 時蔬	冬粉, 時蔬	豆薯, 毛豆, 紅蘿蔔		黃瓜, 魚丸, 豚骨
5月28日	二	白米飯	金喜肉排	日式蒲燒雞	鮮蔬年糕	梅菜燜筍	時蔬	薑絲海芽湯	地瓜球*2	小米飯	原味雞排	★佛跳牆	沙茶麵片	打拋四季	時蔬	田園蔬菜湯
		白米	豬排	雞丁, 玉米筍, 時蔬	年糕, 大白菜, 時蔬	筍茸, 梅菜		薑絲, 海帶芽, 豚骨	地瓜球	白米, 小米	雞排-炸	肉角, 芋頭, 大白菜, 蝦米	麵疙瘩, 時蔬	四季豆, 絞肉		高麗菜, 玉米, 豚骨
5月29日	三	紫米飯	炸雞腿	★三杯魚丁	◎筍香麵輪	鮮燴黃瓜	時蔬	味噌豆腐湯		白米飯	里肌肉排	泰式雞麻雞	玉米燴豆腐	脆炒白花	時蔬	銀耳紅棗湯
		白米, 紫米	雞腿-炸	魚丁, 油豆腐, 九層塔	麵輪, 筍乾	黃瓜, 紅蘿蔔		海帶芽, 豆腐, 豚骨		白米	豬排	雞丁, 彩椒, 時蔬	板豆腐, 玉米	白花椰, 紅蘿蔔		銀耳, 紅棗
5月30日	四	白米飯	滷肉排	◎腰果雞丁	台式蒸蛋	紅絲花椰	時蔬	肉骨茶湯		日式烏龍麵	菲力雞排	薑燒肉片	薑絲麵腸	★開陽絲瓜	時蔬	大滷湯
		白米	豬排	雞丁, 腰果, 時蔬	雞蛋, 油蔥酥	花椰菜, 紅蘿蔔		肉骨茶, 豚骨		烏龍麵, 時蔬	雞排	肉片, 洋蔥, 時蔬	麵腸, 紅蘿蔔, 薑絲	絲瓜, 蝦米, 紅蘿蔔		板豆腐, 木耳, 時蔬
5月31日	五	薏仁飯	無骨香雞排	蔥爆肉片	芹香甜條	什錦白菜	時蔬	冬瓜山粉圓		無晚餐						
		白米, 薏仁	雞排-炸	肉片, 豆干, 青蔥, 時蔬	甜不辣條, 西芹	大白菜, 時蔬		山粉圓, 冬瓜磚								

◎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。

5月用餐次數：38次(午+晚)

過油：23次

炸：12次

滷：3次