

113年3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
3月1日	五	香蔥雞油飯	黃金里肌	蠔油雞丁	薑絲麵腸	★雙脆魚丸	時蔬	四神湯		無晚餐						
		白米,紅蔥頭,雞油	豬排	雞丁,時蔬	麵腸,薑絲,九層塔	魚丸,小黃瓜,紅蘿蔔		薑仁,馬鈴薯,龍骨								
3月4日	一	義大利麵	韓式雞排	番茄肉醬	馬鈴薯條	彩椒花椰	時蔬	南瓜濃湯		白米飯	日式豬排	泰式椒麻雞	香菇蒸蛋	★白菜滷	時蔬	洋芋豚骨湯
		義大利麵	雞排	絞肉,番茄,青豆仁	薯條-炸	花椰菜,彩椒		南瓜,時蔬		白米	豬排-炸	雞丁,彩椒,香菜	香菇,雞蛋	大白菜,紅蘿蔔,木耳,蝦米		馬鈴薯,紅蘿蔔,豚骨
3月5日	二	白米飯	里肌豬排	★五柳魚丁	芹香甜條	塔香海草	時蔬	味噌蔬菜湯	地瓜球*2	紅藜飯	普羅旺斯雞排	馬鈴薯燉肉	★小魚豆乾	蘿蔔佃煮	時蔬	綠茶珍珠
		白米	豬排	魚丁,豆腐,筍絲,時蔬	甜不辣條,西芹	海草,九層塔		高麗菜,時蔬,豚骨	地瓜球	白米,紅藜	雞排-炸	馬鈴薯,肉角,時蔬	豆乾,小魚乾	蘿蔔,玉米,甜不辣		綠茶,珍珠
3月6日	三	小米飯	菲力雞排	肉燥滷蛋*1	奶香洋芋	豆豉燒冬瓜	時蔬	山藥豚骨湯		白米飯	蜜汁里肌	宮保雞丁	椒鹽百頁	紅絲四季	時蔬	薑絲海芽湯
		白米,小米	雞排	白煮蛋,絞肉,豆乾丁	馬鈴薯,紅蘿蔔,青豆仁	冬瓜,豆豉,洋蔥		山藥,豚骨		白米	豬排	雞丁,時蔬,味噌	百頁豆腐,米血糕,四季豆	四季豆,紅蘿蔔		薑絲,海芽,豚骨
3月7日	四	白米飯	滷肉排	南洋咖哩雞	打拋玉米	川耳白菜	時蔬	黑糖地瓜湯		茄汁蛋炒飯	原味腿排	薑燒肉片	南瓜燒肉末	韭香銀芽	時蔬	玉米豚骨湯
		白米	豬排	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	玉米粒,番茄,絞肉,九層塔	大白菜,木耳		黑糖,地瓜		白米,青蔥,雞蛋	雞排	肉片,薑,洋蔥	南瓜,肉末,洋蔥	豆芽菜,韭菜		玉米粒,豚骨
3月8日	五	麥片飯	炸雞腿	回鍋肉片	味噌丸片	梅菜燜筍	時蔬	羅宋湯		無晚餐						
		白米,麥片	雞腿-炸	肉片,高麗菜,豆乾	貢丸片,白蘿蔔,油豆腐	筍茸,梅菜		蕃茄,洋蔥,豚骨								
3月11日	一	地瓜飯	原味腿排	麻油野菇肉片	三杯麵腸	芝香四季豆	時蔬	金針湯		白米飯	醬燒里肌	親子雞肉燒	魚香凍豆腐	彩蔬馬鈴薯	時蔬	田園蔬菜湯
		白米,地瓜	雞排	肉片,杏鮑菇,時蔬	麵腸,九層塔	四季豆,芝麻		金針,豚骨		白米	豬排	雞丁,雞蛋,洋蔥	凍豆腐,絞肉,九層塔	馬鈴薯,毛豆,玉米		高麗菜,玉米,豚骨
3月12日	二	白米飯	金喜豬排	左宗棠雞	家常豆腐	銀芽三色	時蔬	冬瓜丸片湯	季節水果*1	糙米飯	海苔雞排	★鹽酥魚丁	咖哩寬粉煲	枸杞絲瓜	時蔬	蕃茄黃芽湯
		白米	豬排	雞丁,豆乾,彩椒	板豆腐,木耳,時蔬	綠豆芽,彩椒絲		冬瓜,貢丸,豚骨	水果	白米,糙米	雞排-炸	魚丁,米血糕,四季豆	高麗菜,寬粉,紅蘿蔔	絲瓜,枸杞		蕃茄,黃豆芽,豚骨
3月13日	三	燕麥飯	菲力雞排	蔭瓜蒸肉餅	香蒜玉米	清炒黃瓜	時蔬	紫米紅豆湯		白米飯	古早味大排	蘑菇起司雞	茄汁豆包	脆炒高麗	時蔬	味噌蘿蔔湯
		白米,燕麥	雞排	豬肉,香菇,碎瓜	玉米,絞肉,蔥	大黃瓜,紅蘿蔔		紫米,紅豆		白米	豬排	雞丁,蘑菇,時蔬	番茄,洋蔥,豆包	高麗菜,紅蘿蔔		白蘿蔔,海帶芽,味噌,豚骨
3月14日	四	白米飯	BBQ里肌	蔥油雞丁	塔香蒸蛋	★柴魚蘿蔔	時蔬	絲瓜麵線湯		家常炒麵	紐奧良腿排	黑胡椒豬柳	起士薯塊	★蟬絲花椰	時蔬	摩摩喳喳
		白米	豬排	雞丁,花椰菜,青蔥	雞蛋,九層塔	白蘿蔔,時蔬		絲瓜,麵線,枸杞,豚骨		白麵,肉絲,紅蘿蔔,時蔬	雞排	豬肉,洋蔥,時蔬	洋芋,起士,時蔬	蟬絲,青花菜		地瓜,QQ圓,椰奶
3月15日	五	紫米飯	★蒲燒鯛魚	豆豉燒肉	韭香黑輪	◎小瓜乾丁	時蔬	海帶菇菇湯		無晚餐						
		白米,紫米	蒲燒鯛	肉腳,紅蘿蔔,冬瓜,豆豉	黑輪,韭菜	小黃瓜,豆乾丁,花生		海帶,香菇,豚骨								
3月18日	一	白米飯	鐵路里肌	★砂鍋魚丁	螞蟻上樹	金菇三絲	時蔬	黃瓜豚骨湯		香蔥雞油飯	原味腿排	三彩肉片	◎堅果三色	麵筋白菜	時蔬	銀耳紅棗湯
		白米	豬排	魚丁,大白菜,豆腐	冬粉,絞肉	金針菇,木耳絲,紅蘿蔔		黃瓜,豚骨		白米,紅蔥頭,雞油	雞排	肉片,四季豆,時蔬	玉米,堅果	大白菜,麵筋,紅蘿蔔		銀耳,紅棗
3月19日	二	胚芽飯	菲力雞排	普羅旺斯燉肉	味噌甜不辣	芝香海帶根	時蔬	榨菜肉絲湯	黑糖小饅頭*1	白米飯	里肌豬排	味噌燒雞	麻婆豆腐	木耳扁蒲	時蔬	山藥豚骨湯
		白米,胚芽米	雞排	肉角,馬鈴薯,時蔬	甜不辣,白蘿蔔	海帶根,白芝麻		榨菜,肉絲,豚骨	黑糖小饅頭	白米	豬排	雞丁,時蔬,味噌	板豆腐,青豆仁,絞肉	扁蒲,木耳絲		山藥,豚骨
3月20日	三	白米飯	滷肉排	椒麻雞丁	田園麵疙瘩	三杯杏鮑菇	時蔬	五彩甜湯		第一次期中考無晚餐						
		白米	豬排	雞丁,玉米筍,小黃瓜	麵疙瘩,洋蔥,時蔬	杏鮑菇,豆乾		五彩圓,薑仁								
3月21日	四	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								
		義大利麵	雞排	海鮮,杏鮑菇,時蔬	雞塊-炸	花椰菜,紅蘿蔔絲		馬鈴薯,蘑菇		無晚餐						
3月22日	五	白米飯	咖哩豬排	杏片炒雞丁	紅蘿蔔炒蛋	腐皮高麗菜	時蔬	味噌海芽湯								
		白米	豬排	雞丁,杏片,時蔬	紅蘿蔔,雞蛋	高麗菜,豆腐皮		海帶芽,豆腐,豚骨		無晚餐						
3月25日	一	白米飯	原味腿排	★佛跳牆	麻香米血糕	雙脆小黃瓜	時蔬	香菇雞湯		日式烏龍麵	金喜豬排	◎腰果雞丁	鮮蔬年糕	脆炒洋芋	時蔬	肉骨茶湯
		白米	雞排	肉角,芋頭,大白菜,蝦米	米血糕,高麗菜	小黃瓜,蘿蔔		香菇,雞骨		烏龍麵,時蔬	豬排	雞丁,腰果,時蔬	年糕,大白菜,時蔬	馬鈴薯,四季豆		高麗菜,肉骨茶包,龍骨丁
3月26日	二	小米飯	黃金里肌	安東燉雞	蜜汁豆干	蒜香海根	時蔬	薑絲冬瓜湯	季節水果*1	白米飯	義式雞排	咖哩椰香豬	韭香甜不辣	西芹金針豆薯	時蔬	綠豆芋圓湯
		白米,小米	豬排	雞丁,寬粉,時蔬	豆干,白芝麻	海帶根,紅蘿蔔		冬瓜,薑絲,豚骨	水果	白米	雞排-炸	肉角,馬鈴薯,時蔬	甜不辣,韭菜	豆薯,金針菇,西芹		芋圓,綠豆
3月27日	三	白米飯	炸雞腿	泰式酸甜肉片	鐵板豆腐	★開陽絲瓜	時蔬	枸杞蘿蔔湯		黑芝麻飯	滷肉排	日式蒲燒雞	◎花生麵筋	蒜炒高麗	時蔬	★味噌小魚湯
		白米	雞腿-炸	肉片,小黃瓜,番茄	豆腐,青豆仁	絲瓜,蝦米,紅蘿蔔		蘿蔔,枸杞,豚骨		白米,黑芝麻	豬排	雞丁,玉米筍,時蔬	花生,麵筋,紅蘿蔔	高麗菜,時蔬		小魚乾,海帶芽,豚骨
3月28日	四	五穀飯	蜜汁里肌	栗子燒雞	台式蒸蛋	豆包四季	時蔬	玉米海帶湯		白米飯	韓式雞排	★紅燒魚丁	糖醋油腐	香辣筍茸	時蔬	肉羹清湯
		白米,五穀米	豬排	雞丁,栗子	雞蛋,油蔥酥	四季豆,豆皮		玉米粒,海帶片,豚骨		白米	雞排	魚丁,蘿蔔,洋蔥	油豆腐,彩椒	筍茸,筍干,木耳		肉羹,大白菜,豚骨
3月29日	五	白米飯	海苔雞排	梅干扣肉	關東煮	脆炒如意芽	時蔬	冬瓜山粉圓		無晚餐						
		白米	雞排-炸	肉角,梅干菜	黑輪,白蘿蔔,玉米	綠豆芽,海帶絲,紅蘿蔔		冬瓜磚,山粉圓								

◎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。

3月用餐次數：35次(午+晚)

過油:25次

炸:6次

滷:3次

蒸:1次