

7/18~8/19 暑期輔導特餐菜單(大直高中)

日期	週	主食	主菜	主菜	副菜	副菜	湯品
7/18	一	什錦麵疙瘩 <small>麵疙瘩、蔬菜</small>	鐵路豬排 X1 <small>豬排(滷)</small>	豆干烏蛋 <small>豆干、烏蛋(煮)</small>	糖醋甜條 <small>甜不辣條(炒)</small>	青菜	黑糖地瓜湯 <small>地瓜、黑糖</small>
19	二	白米飯 <small>白米</small>	★招牌洋釀炸雞 X3 <small>雞丁(炸)</small>	春川炒豬肉 <small>年糕、蔬菜、豬肉(炒)</small>	蔬菜豆腐煲 <small>豆腐、蔬菜(炒)</small>	青菜	仙草蜜 <small>仙草</small>
20	三	西班牙燉飯 <small>白米、蔬菜</small>	莎莎醬雞柳 X2 <small>雞肉、蔬菜(炒)</small>	花枝捲 X1 <small>花枝捲(烤)</small>	★煉乳銀絲卷 <small>銀絲卷、煉乳(炸)</small>	青菜	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜糖、山粉圓</small>
21	四	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	打拋肉 <small>蕃茄、洋蔥、絞肉(炒)</small>	椒麻雞 <small>雞肉、蔬菜(過油-煮)</small>	珍菇鮮瓜 <small>鮮瓜、鮮菇、蔬菜(炒)</small>	青菜	摩摩喳喳 <small>西谷米、椰奶、地瓜</small>
22	五	起司焗烤麵 <small>筆管麵、起司、蔬菜</small>	烤雞翅 X1 <small>雞翅(烤)</small>	★三角薯餅 X1 <small>薯餅(炸)</small>	敏豆玉筍 <small>敏豆、玉米筍(炒)</small>	花椰菜	西式濃湯 <small>南瓜、蔬菜</small>
25	一	D. I. Y. 韓式拌飯 <small>白米、拌飯醬、芝麻</small>	泡菜燒肉 <small>泡菜、肉片(炒)</small>	蜜汁烤翅腿 X2 <small>翅腿(烤)</small>	韓式拌菜 <small>海帶芽、豆芽、豆干(煮)</small>	青菜	檸檬愛玉 <small>愛玉、檸檬</small>
26	二	白米飯 <small>白米</small>	糖醋肉 <small>豬肉、蔬菜(燒)</small>	蝦仁蒸蛋 <small>蝦仁、蔬菜、蛋(蒸)</small>	客家小炒 <small>豆干、蔬菜(炒)</small>	青菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜、肉片</small>
27	三	茄汁義大利麵 <small>義大利麵、蔬菜、番茄</small>	檸檬雞柳條 X2 <small>雞柳條(炸)</small>	焗烤肉醬蔬菜 <small>絞肉、南瓜、蔬菜(煮)</small>	★地瓜薯條 X4 <small>地瓜薯條(炸)</small>	花椰菜	珍珠冬瓜 <small>冬瓜糖、珍珠</small>
28	四	嘉義雞肉飯 <small>白米、雞肉</small>	★鹽酥魚排 X1 <small>魚排(炸)</small>	奶皇包 X1 <small>奶皇包(蒸)</small>	培根高麗 <small>高麗菜、培根(炒)</small>	青菜	泰式奶茶 <small>茶包、奶粉</small>
29	五	白米飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞丁、米血、蔬菜(炒)</small>	蜜汁叉燒肉 X4 <small>叉燒肉(烤)</small>	翠炒豆芽 <small>豆芽菜、蔬菜(炒)</small>	青菜	綠豆麥片 <small>綠豆、麥片</small>
8/1	一	咖哩炒烏龍麵 <small>烏龍麵、高麗菜</small>	★日式炸豬排 X1 <small>豬排(炸)</small>	刈包、酸菜、花生粉 <small>刈包(蒸)、酸菜(炒)、花生粉</small>	香菇大根燒 <small>香菇、蘿蔔(煮)</small>	青菜	和風味噌湯 <small>蔬菜、豆腐</small>
2	二	白米飯 <small>白米</small>	客家封肉 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	雞捲 X1 <small>雞捲(烤)</small>	南瓜雙色 <small>南瓜、蔬菜(炒)</small>	青菜	仙草蜜 <small>仙草</small>
3	三	第一肉燥麵 <small>麵條、豆芽</small>	鐵路豬排 X1 <small>豬排(滷炸)</small>	肉燥滷蛋 <small>蛋、絞肉(煮)</small>	花椰雙色 <small>花椰菜(煮)</small>	青菜	椰奶西米露 <small>西谷米、椰奶</small>
4	四	白米飯 <small>白米</small>	★豆乳雞翅 X1 <small>雞翅(炸)</small>	大腸炒小腸 <small>糯米腸、香腸(炒)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	青菜	檸檬愛玉 <small>愛玉、檸檬</small>
5	五	火腿蛋炒飯 <small>白米、火腿、蛋</small>	糖醋魚丁 <small>魚丁(過油-煮)</small>	燒烤肉串 X1 <small>肉串(烤)</small>	關東煮 <small>火鍋料、蒟蒻(煮)</small>	青菜	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜糖、山粉圓</small>
8	一	大阪風炒麵 <small>麵條、蔬菜、海苔</small>	照燒雞肉 <small>雞肉(燒)</small>	海苔柴魚章魚燒 <small>章魚燒、海苔、柴魚(烤)</small>	柚香蘿蔔 <small>蘿蔔、柚子醬(煮)</small>	青菜	紅豆 Q 圓 <small>紅豆、QQ 圓</small>
9	二	白米飯 <small>白米</small>	海南雞肉 <small>雞肉、小黃瓜、蔥(煮)</small>	★炸蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕(炸)</small>	培根高麗菜 <small>高麗菜、培根(炒)</small>	青菜	肉骨茶湯 <small>豬肉、蔬菜</small>
10	三	義大利麵 <small>義大利麵</small>	蒜片骰子豬 <small>豬肉、蒜(燒)</small>	青醬雞肉 <small>蔬菜、雞絞肉(煮)</small>	★黃金薯條 X4 <small>薯條(炸)</small>	花椰菜	奇亞籽麥茶 <small>奇亞籽、麥茶</small>
11	四	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	安東燉雞 <small>雞肉、馬鈴薯(煮)</small>	韓式豬肉炒年糕 <small>豬肉、年糕、蔬菜(炒)</small>	炒龍鬚菜 <small>龍鬚菜(炒)</small>	青菜	韓式大醬湯 <small>蔬菜</small>
12	五	舞菇炊飯 <small>白米、鮮菇、蔬菜</small>	京都肉排 X1 <small>豬排(滷)</small>	糖醋魚條 X2 <small>魚條(過油-燴)</small>	海帶雙色 <small>海帶、紅蘿蔔(炒)</small>	青菜	鮮蔬雞湯 <small>鮮蔬、雞丁</small>
15	一	什錦炒飯 <small>白米、玉米、蛋</small>	燒烤雞腿 X1 <small>雞腿(滷烤)</small>	玉兔包 <small>玉兔包(蒸)</small>	炒高麗 <small>高麗菜(炒)</small>	青菜	綠豆麥片 <small>綠豆、麥片</small>
16	二	白米飯 <small>白米</small>	瓜仔肉 <small>絞肉、豆干、脆瓜(煮)</small>	★炸雞翅 X1 <small>雞翅(炸)</small>	翠炒豆芽 <small>豆芽菜、蔬菜(炒)</small>	青菜	芹香蘿蔔湯 <small>芹菜、蘿蔔</small>
17	三	炒烏龍麵 <small>烏龍麵、蔬菜</small>	茄汁魚排 X1 <small>魚排(過油-燒)</small>	雞肉筑前煮 <small>雞肉、竹筍、蔬菜(煮)</small>	牛蒡海帶 <small>牛蒡、海帶(炒)</small>	青菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐、蔬菜</small>
18	四	白米飯 <small>白米</small>	★卡啦雞排 X1 <small>雞排(炸)</small>	三色炒蛋 <small>蛋、蔬菜(炒)</small>	滷白菜 <small>白菜、蔬菜(炒)</small>	青菜	珍珠奶茶 <small>粉圓、奶粉、紅茶</small>
19	五	炒米粉 <small>米粉、蔬菜</small>	古早味滷肉 <small>豬肉(滷)</small>	刈包、酸菜、花生粉 <small>刈包(蒸)、酸菜、花生粉</small>	炒竹筍 <small>竹筍、蔬菜(炒)</small>	青菜	四神湯 <small>薏仁、麥片、淮山、豬肉</small>