

華盛頓中學110年9月份菜單

日期		8月30日	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日
星期		一	二	三	四	五	六
早餐	主食			小火腿 果醬麵包 清粥小菜 珍珠丸子	炒蛋 可樂餅 鮮肉包 果醬麵包	薯餅 鑫鑫腸 小籠湯包 果醬麵包	
	飲品			冰紅茶	冰熱米漿	豆漿	
	熱量			257	240	280	
中餐	主食			番茄肉醬麵	白飯	白飯	
	主菜			無骨香雞排 日式豬排	紐奧良雞排 韓式香酥肉排	糖醋蜜肉 豉汁蒸雞球	
	副菜			炸薯條	咖哩洋芋	海鮮丸	
	副菜			青花炒肉片	玉米肉末	彩繪炒蛋	
	副菜				高麗菜油皮	螞蟻上樹	
	青菜			時令青菜*2	時令青菜*2	有機蔬菜*2	
	湯			玉米濃湯	蒜頭香菇雞湯	綠豆地瓜湯	
熱量			910	820	871		
晚餐	主食			白飯	白飯		
	主菜			鱈魚排	五香肉燥		
				黑胡椒豬排	古早味炸雞		
	副菜			洋蔥炒蛋	炸香腸		
	副菜			五色肉丁	麻婆豆腐		
	副菜			回鍋肉片	彩色燴什錦		
	青菜			時令青菜*2	時令青菜*2		
	湯			酸菜筍片湯	刺瓜湯		
水果			時令水果	時令水果			
熱量			830	860			

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

(使用台灣豬肉)