

華盛頓中學110年9月份菜單

日期		9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日
星期		一	二	三	四	五	六
早餐	主食	麥克雞塊 炒蛋 奶皇包 果醬吐司	炸薯條 蒸餃 肉包 小火腿	荷包蛋 鑫鑫腸 珍珠丸子 果醬吐司	風味炒麵 薯球*3 小熱狗 珍珠丸子	炒蛋 三角薯餅 麻醬涼麵 果醬吐司	蔥油餅加蛋
	飲品	冰紅茶	冰.熱米漿	冰.熱豆漿	冰.熱可可	冰.熱麥茶	奶茶
	熱量	340	362	355	385	410	300
中餐	主食	白飯	白飯	白飯.蘑菇鐵板麵	白飯	白飯	白飯
	主菜	鱈魚排 御膳肉排	筍乾燒肉 蔥油淋雞	紐奧良雞腿排 黃金里肌	炸蝦排 廣式魯腿排	瑪莎曼肉片 韓式蜜汁炸雞	五香滷肉排 匈牙利炸雞腿
	副菜	塔香海茸	洋蔥炒蛋	五香滷味	刺瓜鮮燴	滷筍干	鮭魚洋蔥蛋
	副菜	風味咖哩	回鍋肉片	玉米可樂餅	香滷貢丸	黑米糕捲	小瓜素肚
	副菜	長豆炒肉絲	沙茶白菜		桂竹筍肉絲	青花炒培根	螞蟻上樹
	青菜	時令青菜*2	有機蔬菜*2	時令青菜*2	時令青菜*2	有機蔬菜*2	時令青菜*2
	湯	海芽金針菇	蘿蔔豆腐味噌湯	綜合湯	冬菜冬粉湯	芋頭西米露	洋芋排骨湯
熱量	810	783	845	833	897		
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	義大利肉醬焗烤麵	
	主菜	三杯雞 豬肉丼	香酥腿排 匈牙利肉排	韓式燒肉 油腐燒肉	香菇蒸雞 南瓜燒肉		
	副菜	回味帶捲	瓠瓜鮮燴	茶碗蒸	白菜滷		
	副菜	絲絲入扣	三杯洋芋	蔬菜咖哩	金黃柳葉魚		
	副菜	奶香金針菇	黑胡椒米血	奶油鐵板豆腐	涼拌小方干		
	青菜	時令青菜*2	時令青菜*2	時令青菜*2	時令青菜*2		
	湯	番茄黃豆芽湯	綠豆薏仁湯	韭菜豬血湯	蔬菜湯	珍珠奶茶	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
熱量	680	865	785	805	630		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

(使用台灣豬肉)