

華盛頓中學110年9月份菜單

日期		9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日
星期		一	二	三	四	五	六
早餐	主食	炸薯餅*1 小米粥 漢堡肉*1 果醬麵包	炸雞塊*1 薯餅*1 里肌肉 刈包	香酥雞米花*2 小熱狗*2 碗糕 巧克力饅頭	玉米布丁酥*1 炒蛋 叉燒包 果醬麵包	燒賣*1 鬆餅*1 清粥小菜 培根條*1	
	飲品	冰.熱紅茶	綜合湯	冰.熱米漿	柳橙汁	冰.熱麥茶	
	熱量	325	289	470	357	382.3	
中餐	主食	白飯	白飯	肉羹麵	白飯	白飯	
	主菜	香酥花枝排 黃金里肌	梅干蒸肉 風味咖哩燉雞	曼波雞排 滷雞腿	蜜汁雞排 鐵路里肌	一口豬 黑胡椒雞丁	
	副菜	花開富貴	西滷白菜	滷蛋	鳳凰芋飛	章魚燒*1	
	副菜	油菜炒香菇	冬瓜燴雙鮮	涼拌豆干片	白菜燴角螺	螞味青花菜	
	副菜	玉米香腸片	蒜香炸豆腐		南瓜燒肉	涼拌四季豆	
	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	
	湯	海帶豆芽湯	榨菜肉絲湯	肉羹湯	關東煮湯	仙草奶茶	
	熱量	830	870	900	865	855	
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯		
	主菜	椒鹽香酥肉丁 韓式蜜汁雞球	糖醋魚片 凱薩盒子	鹽酥雞 北平炒雞丁	唐揚炸雞 沙茶肉片		
	副菜	蒸蛋	三杯海帶結	香滷豆腐	番茄炒蛋		
	副菜	紅油抄手	奶香金針菇	咖哩冬粉	筍片魷魚		
	副菜	肉燥四季豆	高麗菜炒油皮	香酥地瓜條	洋芋炒培根		
	青菜	時令青菜*2	時令青菜*2	時令青菜*2	時令青菜*2		
	湯	筍絲羹	紅豆西米露	玉米濃湯	什錦湯		
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果		
熱量	880	760	820	870			

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

(使用台灣豬肉)