

華盛頓中學110年9月份菜單

日期		9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日
星期		一	二	三	四	五	六
早餐	主食			蔥油餅 炒蛋 鑫鑫腸 果醬吐司	薯餅 奶皇包 培根條 肉醬麵	貢丸 荷包蛋 小火腿 小籠湯包	豬肉堡三明治
	飲品			冰.熱紅茶	冰.熱豆漿	雞絲湯麵	冰奶茶
	熱量			355	396	382	300
中餐	主食			水餃*10	白飯	白飯	白飯
	主菜			日式炸豬排	咖哩豬排	唐揚炸雞	蝦仁排
				匈牙利炸雞腿	泰式酸甜魚片	油腐燒肉	紐澳良豬排
	副菜			彩色燴什錦	西芹炒肉片	黃瓜魚板絲	紅燒豆包
	副菜			涼拌海帶結	高麗菜油皮	蔥爆杏鮑菇	絲瓜冬粉
	副菜				沙茶干丁	炸香腸	青花炒培根
	青菜			時令青菜*2	時令青菜*2	有機蔬菜*2	時令青菜*2
	湯			酸辣湯	蘿蔔脆丸湯	紅豆粉圓湯	紫菜蛋花湯
	熱量			860	815	837	820
晚餐	主食			白飯	白飯	白飯	
	主菜			椒鹽魚片	糖醋蜜肉	廣式魯腿排	
				香滷肉排	墨西哥炒豬肉		
	副菜			雞粒豆腐	咖哩冬粉	炸香腸	
	副菜			八寶肉醬	麻婆豆腐	滷蛋	
	副菜			高麗菜炒龍蝦棒	銀芽火腿絲	五香豆干	
	青菜			時令青菜*2	時令青菜*2	時令青菜	
	湯			刺瓜丸子湯	韓式豆腐湯	金針排骨湯	
	水果			時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量			790	850	710	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

(使用台灣豬肉)