

華盛頓中學110年9月份菜單

日期		9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日
星期		一	二	三	四	五	六
早餐	主食	培根條 果醬吐司 蔥油餅 玉米可樂餅	起司歐姆蛋 干貝酥*1 蘿蔔糕*8	雞肉堡 小熱狗*2 一口水餃*6 巧克力饅頭	麥克雞塊*2 炒蛋 奶皇包*1 果醬麵包	漢堡*1 荷包蛋*1 薯餅*1 火腿	蒜香麵包 奶茶
	飲品	冰.熱紅茶	冰.熱豆漿	蘿蔔貢丸湯	冰.熱米漿	百香綠茶	
	熱量	310	332	291	325	330	300
中餐	主食	白飯	白飯	肉絲炒麵	白飯	白飯	白飯
	主菜	QQ肉排 蒲燒鯛魚肚	筍干燒肉 古早味炸雞	香滷肉排 照燒雞排	糖醋蜜肉 豉汁蒸雞球	豆鼓雞丁 酥炸巴沙魚	鐵板豬柳 香酥雞塊
	副菜	白菜滷	可樂餅	煉乳銀絲卷*1	回鍋肉片	洋蔥炒肉絲	蜜汁豆干
	副菜	玉米奶酥*1	玉米三色	奶油鐵板豆腐	蘿蔔滷海結	炒高麗菜	碎脯蛋
	副菜	肉醬花椰菜	竹筍炒肉絲		花枝捲*1	珍珠丸子*1	芹香炒黑輪
	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
	湯	肉骨茶湯	黃豆芽排骨湯	玉米紅蘿蔔湯	蔬菜蛋花湯	綠豆地瓜湯	筍絲冬粉湯
	熱量	790	845	810	800	820	832
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	
	主菜	韓式炸雞 蔥爆肉片	照燒腿排 日式炸豬排	豬肉丼 蜜汁雞球	筍干燒肉 椒麻鹽酥雞	咖哩雞肉焗烤飯	
	副菜	螞蟻上樹	碎脯蛋	玉米香腸片	香菇箭筍		
	副菜	塔香海茸	什錦鮮燴	彩繪炒蛋	炒五絲		
	副菜	茄汁豆包	魚香茄子	咖哩洋芋	香滷米血		
	青菜	時令青菜*2	時令青菜*2	時令青菜*2	時令青菜*2		
	湯	番茄玉米湯	檸檬愛玉	冬瓜排骨酥湯	豆腐味噌湯	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	820	836	790	860	873	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

(使用台灣豬肉)