

華盛頓中學110年10月份菜單

日期	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	高麗菜包 蛋花雞絲麵 鑫鑫腸 米漿	蔥抓餅 煎蛋 雞蛋小饅頭*2 米漿	碗糕 五香滷蛋 燙青菜 蘿蔔魚丸湯	吐司 鮪魚 煎蛋 豆漿	夏威夷披薩 奶綠	
	主食 白米飯	白米飯	日式炒烏龍	白米飯	白米飯	
中餐	主菜 蒲燒鯛魚 韓式烤雞翅	蒙古烤肉 貴妃燒雞	雞肉味噌燒 壽喜燒肉片	古早味肉排 照燒骨腿	香酥雞腿 咖哩魚片	
	副菜 鐵板油豆腐	咖哩粉絲	茶碗蒸	魚香豆腐	扁蒲雙鮮	
	副菜 金針菇炒肉絲	丁香花生	玉米可樂餅*1	龍鳳腿	鮪魚聰明蛋	
	青菜 蝦皮高麗菜	鐵板銀芽		薑絲海茸	玉米四色	
	青菜 健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	
	湯品 紫菜蛋花湯	榨菜肉絲湯	日式味噌湯	金針排骨湯	冬瓜粉圓湯	
	熱量	885	874	890	873	889
	晚餐	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	
主菜	豆輪燒肉 沙嗲雞丁	地瓜粉蒸肉 古早味炸雞	可樂豬腳 三杯魚丁	茄汁肉片 京醬鴨片		
副菜	清蒸南瓜*1	蕃茄炒蛋	小瓜炒肉片	乾扁四季豆		
副菜	絲瓜枸杞	芋香四色	魚香茄子	芹香甜不辣		
青菜	鮮蝦捲	卜菜管子筍	培根青花菜	什錦鮮菇		
青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜		
湯品	味噌豆腐湯	綠豆薏仁湯	冬瓜蛤蜊湯	四神湯		
水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果		
熱量	872	869	875	871		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]