

華盛頓中學110年10月份菜單

日期		10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐			麻醬麵 五香滷蛋 燙青菜 紫菜蛋花湯	法式蜂蜜吐司 馬鈴薯濃湯 麥克雞塊 綠茶	御飯糰 水煮蛋 味噌烏龍麵 麥茶	滿福堡 麥香雞 煎蛋 冬瓜紅茶	厚片 巧克力 小可頌 柳橙汁
中餐	主食		白米飯	韓國榨醬麵	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜		照燒雞排 茄汁豬排	韓式年糕炸雞 椒鹽排骨酥	雞肉親子丼 日式豬排	三杯雞丁 酥炸巴沙魚	蒙古烤肉 鳳梨雞丁
	副菜		筍丁肉末	香炒培根黃豆芽	胖胖果*1	蕃茄炒蛋	麻油杏鮑菇
	副菜		黃瓜鮮燴	丁香馬鈴薯小炒	玉米四色	脆綠甜條	砂鍋白菜滷
	青菜		扁蒲三色		冬瓜什錦	海帶三絲	蒜拌四季豆
	青菜		有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	健康青菜
	湯品		關東煮	味噌豆腐湯	青菜蛋花湯	珍珠紅茶	青菜豆腐湯
	熱量		878	895	884	879	873
晚餐	主食		白米飯	白米飯	白米飯	肉絲炒麵	
	主菜		黃金喜相逢*2 醬燒里肌排	醬爆雞丁 筍乾滷肉	古早味炸雞 糖醋咕咾肉	鐵路肉排	
	副菜		蟬味蒸蛋	什錦滷味	紅燒百頁		
	副菜		豆薯蒟蒻燒	彩椒杏鮑菇	茶葉蛋*1		
	青菜		紅豆蓮子派*1	蝦皮高麗菜	五香魯油豆腐		
	青菜		健康青菜	健康青菜	健康青菜		
	湯品		花生豆花	冬瓜排骨湯	菇菇肉絲湯	貢丸湯	
	水果		時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量		885	877	886	689	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]