

華盛頓中學110年10月份菜單

日期	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
早餐	青菜餛飩麵 水煎包 滷香貢丸 麥茶	香蒜金磚吐司 歐姆蛋 薯條 紅茶	大亨堡 熱狗 地瓜球*2 豆漿	蘿蔔糕*2 炒蔥蛋 金黃薯餅 鮮蔬水晶餃湯	果醬土司 香酥雞米花 煎蛋 鮮奶紅茶	蛋餅 豆漿	
	主餐	主餐	主餐	主餐	主餐	主餐	
中餐	主菜	主菜	主菜	主菜	主菜	主菜	
	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	
	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	
	湯品	湯品	湯品	湯品	湯品	湯品	
	熱量	869	870	890	886	873	896
	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
主餐	主餐	主餐	主餐	主餐	主餐	主餐	
主菜	主菜	主菜	主菜	主菜	主菜	主菜	
副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	
副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	
湯品	湯品	湯品	湯品	湯品	湯品	湯品	
水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
熱量	892	891	874	869	888		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]