

## 111年09月菜單 華盛頓中學

| 日期 |    | 8月29日 | 8月30日         | 8月31日         | 9月1日           | 9月2日                       | 9月3日 |
|----|----|-------|---------------|---------------|----------------|----------------------------|------|
| 星期 |    | 星期一   | 星期二           | 星期三           | 星期四            | 星期五                        | 星期六  |
| 早餐 |    |       | 起司蛋餅<br>紅茶    | 大亨堡<br>美祿     | 豬排蛋吐司<br>奶茶    | 蘑菇鐵板麵<br>荷包蛋<br>燙青菜<br>味噌湯 |      |
|    |    |       |               |               |                |                            |      |
| 中餐 | 主食 |       | 白米飯           | 海苔火腿蛋炒飯       | 白米飯            | 白米飯                        |      |
|    | 主菜 |       | 南瓜燒肉<br>三杯雞丁  | BBQ烤肉<br>蜜汁雞丁 | 豆輪燒肉<br>香酥魚排   | 五香滷雞腿<br>蔥燒大排              |      |
|    | 副菜 |       | 蜜汁豆干          | 炸胖胖果          | 家常豆腐           | 塔香海茸                       |      |
|    | 副菜 |       | 雙色花椰菜         | 香炒培根黃豆芽       | 脆綠甜條           | 蛋香絲瓜                       |      |
|    | 青菜 |       | 腐皮高麗菜         |               | 長豆炒肉絲          | 奶油焗白菜                      |      |
|    | 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         | 馬鈴薯雞湯         | 蘿蔔排骨湯          | 綠豆湯                        |      |
|    | 熱量 |       | 876           | 916           | 895            | 914                        |      |
|    |    |       |               |               |                |                            |      |
| 晚餐 | 主食 |       | 白米飯           | 白米飯           | 白米飯            |                            |      |
|    | 主菜 |       | 地瓜粉蒸肉<br>樹子蒸魚 | 椒鹽豬柳條<br>曼波雞排 | 和風里肌排<br>炸卡啦雞排 |                            |      |
|    | 副菜 |       | 洋蔥炒蛋          | 茄汁豆包          | 芋香四色           |                            |      |
|    | 副菜 |       | 蔬菜天婦羅         | 炸花枝丸*2        | 微笑薯餅           |                            |      |
|    | 青菜 |       | 海帶三絲          | 冬瓜什錦          | 香滷鮑菇百頁         |                            |      |
|    | 青菜 |       | 健康青菜          | 健康青菜          | 健康青菜           |                            |      |
|    | 湯品 |       | 紅豆湯           | 海芽蛋花湯         | 菇菇肉絲湯          |                            |      |
|    | 水果 |       | 時令水果          | 時令水果          | 時令水果           |                            |      |
|    | 熱量 |       | 877           | 867           | 879            |                            |      |

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[ 使用台灣豬肉 ]