

111年09月菜單 華盛頓中學

日期	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10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 雞柳條*2 德式熱馬鈴薯 紅茶	蔥抓餅加蛋起司 雞蛋小饅頭*2 薏仁漿	卡拉雞漢堡 紅茶	法式吐司 奶茶			
	白米飯	白米飯	日式炒烏龍	白米飯			
中餐	主菜 美式雞翅 蒲燒鯛魚	咖哩豬 貴妃燒雞	雞肉味噌燒 日式燒肉	茄汁豬柳 咖哩雞丁			
	副菜 五香魯油豆腐	丁香花生	茶碗蒸	香滷福州丸			
	副菜 酥炸雙拼	冰烤地瓜	玉米布丁酥*1	糖醋豆腐			
	青菜 蝦皮高麗菜	鐵板銀芽		薑絲海茸			
	青菜 健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜			
	湯品 冬瓜魚丸湯	玉米蛋花湯	茶壺湯	蘿蔔排骨湯			
	熱量	889	876	916	895		
	白米飯	白米飯	白米飯				
晚餐	主菜 白菜獅子頭 三杯雞丁	蜜汁烤雞排 紅燒石橋魚	筍乾控肉 無骨香雞排				
	副菜 柴魚蒸蛋	焗烤洋芋	蔬菜天婦羅				
	副菜 芝麻蒲燒豆包	蘿蔔燒海結	洋蔥肉柳				
	青菜 花枝丸	小瓜香腸片	香菇高麗菜				
	青菜 健康青菜	健康青菜	健康青菜				
	湯品 金針肉絲湯	綠豆湯	雪花雙菇湯				
	水果 時令水果	時令水果	時令水果				