

111年10月菜單 華盛頓中學

日期		10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐		波羅餐包 香草培根洋芋 薯條 奶茶	玉米雞茸粥 芋泥包 黃金薯餅 柳橙汁	肉燥乾麵 五香滷蛋 燙青菜 芹香蘿蔔湯	麵線糊 雙色燒賣 黑糖小饅頭 綠茶	蔥抓餅 蛋 地瓜薯條 豆漿	
中餐	主食	白米飯	白米飯	白醬螺旋麵	白米飯	白米飯	
	主菜	洋蔥豬排 麻油雞塊	回鍋肉片 香酥雞丁	香草烤雞腿 義式肉丸	蒲燒鯛魚 黑胡椒豬排	沙茶肉片 咖哩雞丁	
	副菜	古早味蒸蛋	海結落花生	清蒸南瓜	筍丁肉末	燒玉米	
	副菜	五香油豆腐	金茸冬瓜	奶皇包	港式燒賣	鼓香豆干	
	青菜	蝦皮蘿蔔絲	花椰炒豆包		絲瓜粉絲	砂鍋白菜滷	
	青菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	
	湯品	扁蒲丸片湯	紫菜蛋花湯	義式蔬菜清湯	蘿蔔排骨湯	冬瓜粉圓湯	
	熱量		876	830	855	870	
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	火腿蛋炒飯		
	主菜	冬瓜燒鴨丁 照燒肉片	筍乾控肉 茄汁魚丁	沙茶豬柳 豆乳蔥燒雞	香滷雞腿		
	副菜	糖醋豆腐	珍珠丸子	三色洋芋	蜜汁豆干		
	副菜	芋香四色	塔香茄子	薯條	蒜香四季豆		
	青菜	炸胖胖果	洋蔥三絲	小瓜玉筍			
	青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜		
	湯品	蔬菜小魚湯	綠豆地瓜湯	金針貢丸湯	香菇白菜羹		
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果		
	熱量	820	870	867	860		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]