

111年10月菜單 華盛頓中學

日期		10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐			叉燒包 黃金薯餅 蛋花雞絲麵 紅茶	水餃*10 滷油豆腐 燙青菜 紫菜蛋花湯	香雞漢堡 蛋 綠茶	法式吐司*2 奶茶	小米粥 花生麵筋 肉鬆 玉米炒蛋
中餐	主食		白米飯	日式炒烏龍	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜		孜然肉片 糖醋雞丁	照燒雞排 酥炸魚排	彩椒腰果雞丁 味噌燒肉	香烤雞翅 蠔油里肌	香滷雞腿 鐵路大排
	副菜		蔥花菜脯蛋	四角油豆腐	竹筍炒肉絲	家常豆腐	瓜仔肉燥
	副菜		山藥捲	小泡芙	花枝捲	旗津大黑輪	絲瓜金銀蛋
	青菜		香炒高麗菜		蜆味青花菜	醬燒杏鮑菇	蒜香四季豆
	青菜		有機蔬菜	黃豆芽炒蘭花干	有機蔬菜	健康青菜	健康青菜
	湯品		竹筍排骨湯	味噌湯	當歸蘿蔔湯	紅豆薏仁湯	蒜頭洋蔥雞湯
	熱量		876	860	850	830	820
晚餐	主食		白米飯	白米飯	白米飯	肉絲炒麵	
	主菜		香烤雞排 黃金蝦排	冬瓜燒鴨丁 蒜香排骨	海苔香雞排 鐵路大排	無骨香雞排	
	副菜		鮮菇肉醬	糖醋薯丁	玉米炒蛋	冰心地瓜	
	副菜		沙茶滷米血	蒸鍋貼	地瓜球	雙K滷海結	
	青菜		香炒麻香海芽	腐皮高麗菜	膀皮白菜滷		
	青菜		健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	
	湯品		桂圓銀耳湯	肉骨茶湯	豆薯雞湯	小白菜豆腐湯	
	水果		時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	