

111年10月菜單 華盛頓中學

日期		10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐		鮮肉包 炒蛋 薯餅 紅茶	起司蛋餅 黑糖小饅頭*2 柳橙汁	墨西哥餐包 地瓜薯條 小熱狗 奶茶	鐵板麵 荷包蛋 洋蔥圈 紅茶	蒸鍋貼 黑糖捲 雞米花 麥茶	里肌刈包 豆漿
中餐	主食	白米飯	白米飯	櫻花蝦炒飯	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	醬燒雞排 蒲燒鯛魚	香酥魚丁 黑胡椒雞丁	香滷腿排 日式豬排	紅糟肉 豆乳蔥燒雞	唐揚炸雞 匈牙利燉肉	古早味大排 無骨香雞排
	副菜	番茄炒蛋	沙茶干丁	蔬菜天婦羅	芙蓉豆腐	螞蟻上樹	塔香麵腸
	副菜	絲瓜麵線	椒鹽毛豆莢	魚板蒸蛋	芝麻球	胖胖果	珍珠香腸
	青菜	炒白花菜	扁蒲三色		小瓜炒黑輪	玉米炒蛋	蘿蔔燒海結
	青菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	健康青菜
	湯品	五行蔬菜湯	榨菜肉絲湯	芝香海帶芽湯	香菇雞湯	綠豆粉圓湯	玉米湯
	熱量	880	865	850	870	860	850
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	什錦炒飯條	
	主菜	蒜泥白肉 梅乾菜燉鴨	紐奧良腿排 茄汁大排	麻油雞 咕咾肉	薑母鴨 鼓汁排骨	滷大排	
	副菜	酥炸南瓜	龍鳳腿	豆薯炒肉絲	冬瓜什錦	金針菇炒肉絲	
	副菜	紅燒豆包	砂鍋白菜滷	鹽酥百頁	甜椒四季豆	咖哩虎皮蛋	
	青菜	韭菜銀芽	焗汁青花菜	黃瓜花片	香腸海帶根		
	青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	
	湯品	味噌豆腐湯	紅豆湯	金針排骨湯	香菇貢丸湯	山藥排骨湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量	860	875	865	870	850	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]