

111年10月菜單 華盛頓中學

日期		10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐		大亨堡 麥克雞塊 紅茶	台式炒麵 白煮蛋 滷小豆干 麥茶	鍋貼*6 地瓜葉 油豆腐 蘿蔔排骨湯	鮮奶饅頭 薯球*3 荷包蛋 豆漿	豬排蛋吐司 奶茶	培根肉包 薯條 柳橙汁
中餐	主食	白米飯	白米飯	義大利肉醬麵	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	鹽酥雞丁 豆輪燒肉	沙茶雞丁 椒鹽排骨酥	迷迭香雞腿 黑胡椒大排	青醬雞丁 橙汁魚丁	茄汁豬排 香酥雞翅	麻油雞 筍香燒豬肉
	副菜	螞蟻上樹	客家小炒	奶香洋芋	什錦蔬菜炒螺絲麵	家常豆腐	小瓜香腸片
	副菜	紅燒百頁	蒸蛋	培根青花菜	椒鹽虎皮蛋	洋蔥炒蛋	海苔肉捲
	青菜	奶油焗白菜	炒高麗菜		小瓜炒香腸	三絲銀芽	嫩炒筍茸
	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	蘿蔔玉米湯	黃瓜貢丸湯	玉米濃湯	黃瓜排骨湯	珍珠奶茶	海芽蛋花湯
	熱量	880	870	916	895	900	890
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	香腸炒飯	
	主菜	芋頭燒雞 冬瓜燒鴨丁	無骨香雞排 黃金喜相逢*2	照燒雞排 花枝蝦排	黑胡椒豬柳 香菇雞丁	轟炸雞腿	
	副菜	海味黃瓜	豆薯炒肉絲	豆干滷鵪鶉	柴香蒸蛋	芹香炒黑輪	
	副菜	沙茶肉羹	小瓜拌三絲	香酥豆腐	咖哩魚丸	奶香玉米塊	
	青菜	洋蔥圈	木耳青花菜	海帶三絲	香菇高麗菜		
	青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	
	湯品	玉米蛋花湯	奶香西米露	冬菜鴨肉湯	酸辣湯	青木瓜排骨湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量	869	877	860	879	850	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]