

## 111年11月菜單 華盛頓中學

日期	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
早餐	水餃*10 炸豆腐 燙青菜 紅茶	大亨堡 雞塊  奶茶	火腿蛋吐司  溫牛奶	香菇瘦肉粥 滷蛋 雙色饅頭 綠茶	黑胡椒通心麵 荷包蛋 黑糖小饅頭 奶油玉米濃湯	豬肉漢堡  麥茶	
	白米飯	白米飯	肉絲炒飯	白米飯	白米飯	白米飯	
中餐	主菜	洋蔥豬柳 沙嗲雞丁	壽喜燒肉 藥膳雞丁	滷雞腿 鐵路大排	筍干控肉 鹽酥雞丁	無骨香雞排 茄汁豬排	鐵板燒肉 香酥魚柳*3
	副菜	金針菇什錦	紅豆麻糬燒	肉圓	洋芋炒肉絲	蘿蔔肉末煮	玉米三色
	副菜	海苔肉捲	蜆味青花菜	小瓜鮮燴	旗津大黑輪	竹筍炒皮絲	南瓜滑蛋
	青菜	五彩山藥	芹香肉絲海帶絲		冬瓜什錦	西芹燴雙菇	山藥卷
	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	紫菜蛋花湯	四神排骨湯	古早米粉湯	金針排骨湯	八寶甜湯	榨菜肉絲湯
	熱量	855	876	860	850	830	820
	晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	黑胡椒鐵板麵
主菜		冬瓜燒鴨丁 豆輪燒肉	曼波雞排 豆酥蒸魚	孜然肉片 三杯雞丁	五香鹹豬肉 紅麴蔥鴨	香草烤雞腿	
副菜		螞蟻上樹	芹香豆包絲	鐵板嫩油腐	糖醋薯丁	什錦鮮菇	
副菜		炸豆腐	芋丸	沙茶魯米血	五香滷蛋	奶油玉米	
青菜		香腸海帶根	砂鍋白菜滷	甜豆炒洋蔥	小瓜玉筍		
青菜		健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	
湯品		當歸皮絲蘿蔔湯	珍珠奶茶	結頭菜排骨湯	味噌豆腐湯	蘿蔔魚丸湯	
水果		時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
熱量	845	870	860	845	830		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[ 使用台灣豬肉 ]