

111年11月菜單 華盛頓中學

日期		11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐		青菜肉絲麵 芋泥包 地瓜薯條 紅茶	蘿蔔糕*3 炒蛋 雞蛋小饅頭 香菇貢丸湯	香雞堡 金黃薯餅 柳橙汁	玉米雞茸粥 燙青菜 五香滷蛋 綠茶	果醬吐司*2片 麥克雞塊 薯條 豆漿	鮮肉包 薯球*3 白煮蛋 紅茶
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	黑胡椒肉片 香菇雞丁	蘿蔔滷豬腳 醬爆雞丁	紐奧良雞腿排 起司豬排	香菇蒸雞 橙汁魚柳*3	南瓜燒肉 咖哩雞丁	蝦排 蠔油雞排
	副菜	家常豆腐	香滷玉米	奶油焗白菜	蕃茄炒蛋	瓜仔肉燥	魚板蒸蛋
	副菜	烤地瓜	蒸鍋貼	香料馬鈴薯	蘋果派	海苔丸子	沙茶白菜滷
	青菜	炒高麗菜	薑絲海帶根		冬瓜什錦	小魚高麗菜	蒜香四季豆
	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	結頭菜魚丸湯	蒜頭雞湯	南瓜海鮮濃湯	當歸皮絲蘿蔔湯	地瓜芋圓	玉米蛋花湯
	熱量	880	865	850	870	860	850
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	香腸洋蔥炒飯	
	主菜	筍干控肉 油蔥淋雞	墨西哥烤雞排 香酥鱈魚排	鐵板燒肉 香菇雞丁	蠔油雞塊 滷大排	無骨香雞排	
	副菜	柴魚蒸蛋	鮮菇肉醬	咖哩魚丸	芹香炒黑輪	糖醋薯丁	
	副菜	洋蔥甜不辣	玉米炒蛋	花枝捲	地瓜球	香菇炒甜豆	
	青菜	開陽蒲瓜	沙茶白菜滷	韭菜銀芽	木耳青花菜		
	青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	
	湯品	玉米穗排骨湯	綠豆地瓜湯	肉骨茶湯	蕃茄蔬菜湯	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	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]