

華盛頓中學110年11月份菜單

日期		11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐		果醬麵包 番茄紅醬通心麵 馬鈴薯濃湯 柳橙汁	肉燥麵 貢丸 燙青菜 蘿蔔湯	蛋餅 熱狗 煎蛋 紅茶	吻魚瘦肉粥 雞米花 饅頭 豆漿	漢堡 起司 荷包蛋 鮮奶	鮮肉包 紅茶
中餐	主食	白米飯	白米飯	酸辣湯麵	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	黑胡椒肉排 芝麻烤雞排	韓式炸雞 蒙古烤肉	日式豬排 紐奧良腿排	起司風味咖哩燉雞 梅干蒸肉	士林雞排 鐵路大排	黑胡椒雞丁 紅燒獅子頭*2
	副菜	奶香金針菇	麻婆豆腐	綜合滷味	四季豆炒肉絲	麥克雞塊	海鮮丸
	副菜	泰式打拋干丁	珍珠丸子	奶皇包	黃金丸*1	蜜汁豆干	黃瓜鮮燴
	青菜	炒高麗菜	炒白花菜		珍珠金玉雞丁	蛋酥白菜	蜆味青花菜
	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	結頭貢丸湯	酸辣湯	關東煮湯	綠豆湯	海牙金針菇湯
	熱量	885	874	879	865	895	874
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	義大利肉醬麵	
	主菜	糖醋魚丁 豆輪燒肉	咋啦雞排 香酥花枝排	沙茶肉片 鼓汁蒸雞球	梅干蒸肉餅 宮保雞丁	無骨香雞排	
	副菜	螞蟻上樹	海味蒸蛋	茄汁豆腐	滷蛋		
	副菜	白菜滷	咖哩魚丸	鮮蝦捲	魚香茄子		
	青菜	海帶根	炸豆腐	三杯洋芋	腐皮高麗菜		
	青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜		
	湯品	玉米濃湯	仙草芋圓湯	金針排骨湯	榨菜肉絲湯	紅茶	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量	868	885	882	873	879	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]