

台邑餐飲有限公司

113年9月菜單 華盛頓中學

日期	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐		飯糰	吻魚瘦肉粥	卡拉三明治	鐵板麵	玉米蛋餅
		奶茶		牛乳		紅茶
中餐	主食	白米飯	港式鹹豬肉炒飯	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	蘑菇雞丁 味噌燒肉	豆豉排骨 港式雞煲	香菇雞丁 橙汁魚丁	咖哩雞丁 沙茶肉片	唐揚炸雞 洋蔥豬柳
	副菜	鐵板嫩油腐	中	豆酥四季豆	黃瓜什錦	三杯馬鈴薯
	副菜	烤地瓜	秋	寧波炒年糕	椒鹽虎皮蛋	薑絲海帶根
	青菜	鮑菇花椰菜	節	杏鮑菇炒筍片	腐皮高麗菜	白菜什錦
	青菜	健康青菜		健康青菜	有機蔬菜	健康青菜
	湯品	玉米蛋花湯		酸菜肚片湯	當歸皮絲蘿蔔湯	珍珠奶茶
	熱量	880		877	865	860
晚餐	主食		白米飯	白米飯	肉燥乾麵	
	主菜		黑胡椒豬柳	香滷雞腿	卡啦雞排	
	副菜		玉米蒸蛋	糖醋薯丁	手工甜不辣	
	副菜		香酥豆腐	玉米布丁酥	蘿蔔什錦羹	
	青菜		韭菜銀芽	蜆味青花菜		
	青菜		健康青菜	健康青菜	健康青菜	
	湯品		肉骨茶湯	紫菜蛋花湯	香菇貢丸湯	
	水果		時令水果	時令水果	時令水果	
熱量			867	860	880	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]