

台邑餐飲有限公司

113年10月菜單 華盛頓中學

日期		9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐		燻雞三明治	肉羹麵	皮蛋瘦肉粥	飯糰	鍋燒意麵	鍋貼*8
		紅茶			奶茶		豆漿
中餐	主食	白米飯	白米飯	白醬螺旋麵	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	洋蔥豬柳 麻油雞	三杯雞 豆瓣回鍋肉	照燒豬排 五香雞塊	香滷雞腿 卡啦雞腿	糖醋排骨 咖哩雞	無骨香雞排 蒲燒鯛魚
	副菜	古早味蒸蛋	黃瓜什錦	雙色花椰	肉末玉米	花枝丸	蕃茄燴豆腐
	副菜	家常豆腐	芝麻球	玉兔包	客家小炒	西芹鮮菇	洋蔥肉柳
	青菜	海苔丸子	培根高麗菜		扁蒲鮮燴	砂鍋白菜滷	黃瓜花片
	青菜	健康青菜	有機青菜	健康青菜	有機青菜	健康青菜	健康青菜
	湯品	蒲瓜丸片湯	紫菜蛋花湯	義式蔬菜清湯	蘿蔔排骨湯	山粉圓湯	薑絲冬瓜湯
	熱量	880	870	877	855	870	866
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	
	主菜	香酥魚排	醬燒雞翅	日式豬排	梅干扣肉	香滷雞排	
	副菜	沙茶肉羹	麻婆豆腐	鐵板銀芽	蕃茄炒蛋	塔香海茸	
	副菜	芋香四色	塔香茄子	小瓜玉筍	香滷福州丸	滑蛋絲瓜	
	青菜	薑絲海根	洋蔥三絲	咖哩洋芋	蟬絲青花	玉米布丁酥	
	青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	
	湯品	蔬菜小魚湯	綠豆地瓜湯	金針排骨湯	青木瓜養生湯	柴魚味噌湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量	820	850	867	860	860	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]