

台邑餐飲有限公司

113年10月菜單 華盛頓中學

日期	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10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	火腿蛋三明治	大滷麵	吻魚瘦肉粥	烤肉蛋吐司	鐵板麵	玉米蛋餅	
	奶茶			牛乳		紅茶	
中餐	主食	白米飯	白米飯	櫻花蝦炒飯	白米飯	白米飯	
	主菜	無骨香雞排 蒲燒鯛魚肚	蔥爆肉片 黑胡椒雞丁	脆皮雞腿 蔥燒雞腿	蠔油雞翅 香酥里肌	腰果雞丁 蒙古烤肉	古早味大排 五香雞排
	副菜	蕃茄炒蛋	毛豆干丁	腐皮白菜	麻婆豆腐	螞蟻上樹	酸菜麵腸
	副菜	咖哩洋芋	鮮菇高麗菜	章魚燒	蘿蔔什錦	海苔丸	洋蔥肉絲
	青菜	鮮菇白花	三杯杏鮑菇		翠綠黑輪	玉米炒蛋	紅燒海帶結
	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	五行蔬菜湯	榨菜肉絲湯	四神湯	香菇雞湯	綠豆薏仁湯	味噌豆腐湯
	熱量	880	870	850	870	860	850
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	
	主菜	香酥豬排	紐澳良腿排	三杯雞	紅燒獅子頭	脆皮雞翅	
	副菜	家常豆腐	玉米三色	沙茶肉羹	客家小炒	蛋酥白菜	
	副菜	肉末玉米	柴魚蒸蛋	福州丸	南瓜炒時蔬	薑絲海帶根	
	青菜	韭菜銀芽	培根青花	彩椒四季豆	開陽高麗菜	黃瓜什錦	
	青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	
	湯品	紫菜蛋花湯	紅豆紫米湯	金針肉絲湯	蘿蔔排骨湯	菇菇肉絲湯	
	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	850	870		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]