

# 台邑餐飲有限公司

113年11月菜單 華盛頓中學

日期	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	日式涼麵	高麗菜包/豆沙包	鍋燒麵	烤肉蛋吐司	皮蛋瘦肉粥	
		牛乳		豆漿		
中餐	主食	白米飯	白米飯	白醬螺旋麵	白米飯	白米飯
	主菜	香菇雞丁 黑胡椒肉片	糖醋排骨 醬爆雞丁	紐澳良腿排 日式豬排	蒙古烤肉 腰果雞丁	無骨香雞排 蒲燒鯛魚肚
	副菜	蕃茄燴豆腐	海帶三絲	雙色花椰	螞蟻上樹	玉米炒案
	副菜	椰香山藥捲	五香滷蛋	夯地瓜	海苔丸子	沙茶豆干
	青菜	開陽高麗菜	黃瓜鮮燴		紅燒冬瓜	筍絲肉羹
	青菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜
	湯品	結頭魚丸湯	香菇雞湯	南瓜濃湯	蘿蔔玉米湯	地瓜芋圓湯
	熱量	880	870	850	835	838
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	
	主菜	日式豬排	墨西哥烤雞排	梅干扣肉	蠔油雞塊	
	副菜	彩椒四季豆	回鍋干片	鐵板豆腐	紅燒海帶結	
	副菜	洋蔥甜不辣	西芹鮮菇	黑米糕捲	柴魚蒸蛋	
	青菜	蛋酥白菜	肉末玉米	銀芽三絲	培根青花	
	青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	
	湯品	青菜豆腐湯	紅豆西米露	肉骨茶湯	紫菜蛋花湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
熱量	820	850	867	844		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[ 使用台灣豬肉 ]