

華盛頓中學114年8月份菜單

日期	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	
星期	一	二	三	四	五	
早餐	主食	巧克力鬆餅 鑫鑫腸	培果 起司片 豬肉堡	吐司 起司片 卡拉雞排	燒餅 培根蛋	起司 豬肉堡 漢堡
	飲品	冰.熱奶茶	冰.熱豆漿	冰.熱米漿	冰.熱紅茶	冰.熱豆漿
	熱量	351	342	257	240	280
中餐	主食	白米飯	白米飯	什錦炒飯	白米飯	白米飯
	主菜	無骨香雞排 鐵路大排	蠔油雞排 蒲燒鯛魚肚	日式豬排 蔥燒雞翅	梅醬雞丁 鐵板燒肉	黑胡椒豬柳 塔香雞丁
	副菜	洋蔥肉絲	咖哩洋芋	茶碗蒸	扁蒲什錦	西芹黑輪
	副菜	章魚燒	海味黃瓜	夯地瓜	酸菜麵腸	腐皮白菜
	青菜	開陽絲瓜	家常豆腐		銀芽三絲	紅豆派
	青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜
	湯品	蘿蔔排骨湯	紫菜蛋花湯	綜合湯	味噌豆腐湯	綠豆三色圓
	熱量	880	870	877	855	870
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	
	主菜	照燒雞腿 波霸雞排	椒麻雞 沙茶肉片	肉燥貢丸 唐揚炸雞	黑胡椒骰子肉 古早味炸雞	
	副菜	紅燒豆包	三杯洋芋	碎脯蛋	高麗菜油皮	
	副菜	雙椰炒肉片	黑米糕捲	玉米香腸片	蔥爆甜不辣	
	副菜	蒸蛋	滷豆腐	螞蟻上樹	椒鹽杏鮑菇	
	青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯	油腐細粉湯	紅豆西米露	菇菇肉絲湯	蘿蔔貢丸湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量	790	887	830	860	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

(使用台灣豬肉)