

華盛頓中學114年8月份菜單

日期		8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日
星期		一	二	三	四	五
早餐	主食	吐司 起司片 里肌肉排	饅頭 雞米花 吻仔魚瘦肉粥	沙拉堡 熱狗 起司片	番茄肉醬麵 薯球*3 小熱狗	蛋餅 卡拉雞排
	飲品	冰.熱紅茶	冰.熱豆漿	冰.熱奶茶	冰.熱米漿	冰.熱紅茶
	熱量	340	378	355	385	420
中餐	主食	白米飯	白米飯	台式炒麵	白米飯	白米飯
	主菜	照燒豬柳 椒鹽魚柳	蒙古烤肉 糖醋雞丁	五香雞腿 脆皮雞腿	蔥燒里肌排 無骨香雞排	醬燒雞排 日式豬排
	副菜	麻婆豆腐	醬燒麵腸	雙色花椰	客家小炒	古都肉燥
	副菜	開陽扁蒲	腐皮高麗菜	玉兔包	肉末玉米	小瓜甜條
	青菜	珍珠丸	海帶三絲		什錦白菜	五香滷蛋
	青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜
	湯品	香菇雞湯	金針肉絲湯	酸辣湯	冬瓜排骨湯	波霸奶茶
	熱量	855	876	830	850	830
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	
	主菜	墨西哥肉片 韓式蜜汁雞球	香烤腿排 香酥魚片	蔥油淋雞 一口豬肉	咖哩豬肉 鹽酥雞	
	副菜	番茄炒蛋	玉米奶酥	滷筍干	彩燴炒蛋	
	副菜	香滷甜不辣片	白菜鮮燴	回鍋肉片	五香滷味	
	副菜	蒜香炸豆腐	青花炒培根	滷米血	辣炒粉絲肉片	
	青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯	紫菜蛋花湯	檸檬愛玉	玉米濃湯	刺瓜丸子湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
熱量	680	865	785	805		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

(使用台灣豬肉)