

114年9/1-9/5菜單 華盛頓中學

日期	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
早餐	吐司	吐司	漢堡	草莓果醬吐司	牛角可頌	
	鱈魚排	火腿	卡啦雞排	雞塊	蛋	
	起司	蛋	起司	三角薯餅	培根條	
	柳橙汁	紅茶	奶茶	豆漿	米漿	
中餐	主食	白米飯	日式炒烏龍	白米飯	白米飯	
	主菜	美式雞翅	日式咖哩豬	雞肉味噌燒	茄汁豬柳	椒鹽排骨酥
		蒲燒鯛魚	貴妃燒雞	日式燒肉	照燒雞丁	香菇蒸雞
	副菜	地瓜條	丁香花生	茶碗蒸	香滷福州丸	扁蒲三色
	副菜	五香滷油豆腐	椰香山藥捲	玉米布丁酥*1	糖醋油腐	沙茶干丁
	青菜	蝦皮高麗菜	鐵板銀芽		蒸蛋	四季豆
	青菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜
	湯品	冬瓜魚丸湯	玉米蛋花湯	茶壺湯	蘿蔔排骨湯	珍珠紅茶
熱量	855	876	830	850	830	
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	
	主菜	無骨香雞排	義大利肉醬麵	糖醋蜜肉	壽喜燒雞丁	
		照燒里肌肉排		古早味炸雞	章魚燒一口豬	
	副菜	麻婆豆腐	薯條	奶油白菜	螞蟻上樹	
	副菜	黑胡椒四季豆	雞塊	三杯杏鮑菇	涼拌豆干片	
	青菜	花枝丸		蘋果派	高麗菜油皮	
	青菜	青菜		青菜	青菜	
	湯品	冬瓜排骨湯	玉米濃湯	紫菜蛋花湯	珍珠奶茶	
水果						
熱量	860	810	835	863		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[ 使用台灣豬肉 ]