

114年9/8-9/12菜單 華盛頓中學

日期	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
早餐	巧克力鬆餅	漢堡	吐司	吐司	沙拉堡	
	三角薯餅	麥香雞	培根.熱狗	里肌肉排	一口豬肉丁	
		起司	炒蛋	蛋		
	紅茶	奶茶	百香綠茶	豆漿	柳橙汁	
中餐	主食	白米飯	白米飯	白醬雞肉義大利麵	白米飯	
	主菜	蒜泥肉片 梅子雞丁	貴妃燒雞 椒鹽排骨酥	香烤雞腿排 酥炸魚片	日式豬排 紅燒雞翅	蒙古烤肉 油蔥淋雞
	副菜	芝麻球	醬燒麵腸	小餐包	筍筍炒肉絲	洋芋炒肉絲
	副菜	蔥花菜脯蛋	木須玉筍	培根雙花	毛豆干丁	小瓜甜條
	青菜	開陽高麗菜	扁蒲三色		冬瓜什錦	海帶三絲
	青菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜
	湯品	冬瓜雞湯	關東煮	香菇雞湯	山藥排骨湯	綠豆蒜西米露
	熱量	880	870	850	875	870
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	
	主菜	照燒雞丁 筍乾燒肉	日式咖哩洋芋	三杯雞 黑胡椒肉片	蒜泥白肉 鹽酥雞丁	
	副菜	蒸蛋	日式炸豬排	海帶三絲	沙茶米血	
	副菜	香腸		香酥地瓜片	刺瓜鮮燴	
	青菜	白菜滷	青花菜	玉米肉末	荷包蛋	
	青菜	青菜		青菜	青菜	
	湯品	關東煮湯	味噌海牙豆腐湯	韭菜豬血湯	肉骨茶湯	
	水果					
熱量	805	860	835	850		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[ 使用台灣豬肉 ]