

114年9/15-9/19菜單 華盛頓中學

日期	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
早餐	吐司	拉仔麵	蛋餅	蒜香吐司	沙拉堡	滿福堡	
	起司培根	貢丸	卡啦		燻雞	蛋	
	蛋		起司		起司	起司片	
	奶茶	豆漿	米漿	紅茶	阿華田	柳橙汁	
中餐	主食	白米飯	白米飯	港式鹹豬肉炒飯	白米飯	白米飯	
	主菜	蘑菇雞丁 味噌燒肉	黑胡椒豬柳 瓜仔雞	豆豉排骨 港式雞煲	香菇雞丁 橙汁魚丁	咖哩雞丁 沙茶肉片	唐揚炸雞 洋蔥豬柳
	副菜	鐵板嫩油腐	玉米蒸蛋	豆酥四季豆	黃瓜什錦	三杯馬鈴薯	鴿蛋肉燥
	副菜	烤地瓜	香酥豆腐	寧波炒年糕	椒鹽虎皮蛋	薑絲海帶根	玉米炒蛋
	青菜	鮑菇花椰菜	韭菜銀芽		杏鮑菇炒筍片	腐皮高麗菜	白菜什錦
	青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	健康青菜
	湯品	玉米蛋花湯	肉骨茶湯	酸菜肚片湯	當歸皮絲蘿蔔湯	珍珠奶茶	榨菜肉絲湯
	熱量	880	867	877	865	860	880
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	
	主菜	打拋豬肉 口水雞	水餃	蘑菇肉片 唐揚炸雞	波霸雞排 起司豬排	照燒雞腿便當	
	副菜	螞蟻上樹	滷豆干	茄汁豆包	白菜鮮燴	滷蛋	
	副菜	洋芋肉絲	貢丸	奶香金珍菇	椒鹽百頁豆腐	香腸	
	青菜	玉米奶酥		彩燴炒蛋	涼拌海帶根	高麗菜油皮	
	青菜	青菜		青菜	青菜	綠色青菜	
	湯品	紫菜蛋花湯	酸辣湯	冬瓜排骨酥湯	蘿蔔脆丸湯	海芽湯	
	水果						
熱量	865	680	815	805	870		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]