

114年9/22-9/26菜單 華盛頓中學

日期		9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27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	清粥小菜	三明治吐司	沙拉堡	煉乳銀絲卷	
		韓式烤雞	肉鬆	火腿起司	德國香腸	炒蛋	
			炒蛋	卡啦雞			
		豆漿	麵筋	紅茶	奶茶	米漿	
中餐	主食	白米飯	白米飯	義大利肉醬麵	白米飯	白米飯	
	主菜	椒鹽排骨酥 香菇蒸雞	味噌燒肉 鹽酥雞丁	香草烤雞腿 香滷雞腿	黑胡椒豬柳 芋頭燒雞	洋蔥燒肉 醬爆雞丁	
	副菜	扁蒲三色	洋蔥炒蛋	義式洋芋	瓜仔肉燥	胖胖果	
	副菜	沙茶干丁	蕃茄燴豆腐	培根青花菜	黃瓜鮮燴	筍筍炒肉絲	
	青菜	雞塊	紅豆派		西芹腰果	絲瓜粉絲	
	青菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	
	湯品	金針肉絲湯	酸辣湯	奶油玉米濃湯	紫菜蛋花湯	蒜頭雞湯	
	熱量	880	870	877	865	870	
晚餐	主食	白飯	麵食	白飯	白飯		
	主菜	黑胡椒骰子肉 古早味炸雞	肉醬起司義大利 麵	油腐燒肉 韓式蜜汁炸雞	香酥腿排 照燒里肌肉排		
	副菜	魯甜不辣片	薯條	香腸	高麗菜炒油皮		
	副菜	炸豆腐	雞塊	涼拌筍片	涼拌五香乾丁		
	青菜	咖哩洋芋		五色肉末	辣炒粉絲		
	青菜	青菜		青菜	青菜		
	湯品	玉米濃湯	奶茶	豆腐味噌湯	綠豆QQ圓湯		
	水果						
熱量	825	840	860	835			

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]