

114年10/6-10/10菜單 華盛頓中學

日期		10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11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	漢堡	草莓果醬吐司		
			麥香雞	卡啦雞	雞塊		
			起司片	起司	三角薯餅		
			紅茶	奶茶	豆漿		
中餐	主食	中秋節	白米飯	日式烏龍麵	白米飯	雙十節	
	主菜		黑胡椒豬柳 糖醋雞丁	蔥燒雞排 酥炸魚排	日式豬排 香雞排		
	副菜		洋芋炒肉絲	綜合滷味	肉燥干丁		
	副菜		小瓜甜條	鮮菇雙花	絲瓜冬粉		
	青菜		珍珠丸		芝麻四季豆		
	青菜		有機青菜	健康青菜	有機青菜		
	湯品		海芽蛋花湯	日式味噌湯	金針排骨湯		
	熱量		860	830	880		
晚餐	主食		白飯	白飯			
	主菜		義大利肉醬麵	香酥雞翅 香酥魚排			
	副菜		薯條	奶油白菜			
	副菜		雞塊	麻婆豆腐			
	青菜			花枝丸			
	青菜			青菜			
	湯品		玉米濃湯	檸檬愛玉山粉圓			
	水果		時令水果	時令水果			
	熱量		810	835			

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]