

114年10/13-10/18菜單 華盛頓中學

日期		10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18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	蛋餅	蔥花饅頭	歐姆起司培根	熱壓三明治
		里肌肉排	麥香雞	熱狗	蔥珠	起司絲.蛋	卡啦
		起司片	起司	蛋	蛋	碎培根	起司
		紅茶	薏仁漿	百香綠茶	豆漿	紅茶	奶茶
中餐	主食	白米飯	白米飯	櫻花蝦炒飯	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	無骨香雞排 蒲燒鯛魚肚	蔥爆肉片 黑胡椒雞丁	蠔油雞翅 香酥里肌	脆皮雞腿 蔥燒雞腿	腰果雞丁 蒙古烤肉	古早味大排 五香雞排
	副菜	蕃茄炒蛋	毛豆干丁	腐皮白菜	麻婆豆腐	螞蟻上樹	酸菜麵腸
	副菜	咖哩洋芋	鮮菇高麗菜	章魚燒	蘿蔔什錦	海苔丸	洋蔥肉絲
	青菜	鮮菇白花	三杯杏鮑菇		翠綠黑輪	玉米炒蛋	紅燒海帶結
	青菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	健康青菜
	湯品	五行蔬菜湯	榨菜肉絲湯	四神湯	香菇雞湯	綠豆薏仁湯	味噌豆腐湯
	熱量	880	870	850	870	860	850
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	
	主菜	照燒雞丁 筍乾燒肉	奶油雞肉義大利麵	沙茶肉片 古早味炸雞	無骨香雞排 香烤照燒腿排	豬排蓋飯	
	副菜	滷豆干		塔香海容	沙茶米血	豬排	
	副菜	香腸		蔥爆甜不辣	涼拌海帶結		
	青菜	白菜滷	青花菜	玉米肉末	青花炒培根		
	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	菇菇肉絲湯	紅茶	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量	805	812	860	870		