

114年10/20-10/25菜單 華盛頓中學

日期		10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐		水煎包	巧克力厚片	蛋餅	玉米濃湯螺旋麵		
		清粥小菜	吐司	卡啦	炸雞塊		
				起司			
		奶茶	豆漿	米漿			
中餐	主食	白米飯	白米飯	義大利肉醬麵	白米飯	光復節調整放假	
	主菜	貴妃燒雞 豆輪燒肉	日式豬排 蔥燒雞翅	宮保雞丁 鹽酥魚丁	香滷腿排 酥炸里肌排		
	副菜	玉米三色	客家小炒	培根青花菜	家常豆腐		
	副菜	翡翠燒賣	鮮味蒸蛋	花枝丸	銀芽三絲		
	青菜	蛋酥白菜滷	豆皮高麗菜		南洋咖哩		
	青菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜		
	湯品	蘿蔔豚骨湯	黃瓜貢丸湯	玉米濃湯	柴魚味噌湯		
	熱量	880	870	877	865		
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯		
	主菜	醬爆雞丁 黑胡椒骰子肉	酸辣湯餃	咕咾肉 壽喜燒雞丁	蔥油淋雞 章魚燒一口豬		
	副菜	紅燒豆包	魯蛋	滷味拼盤	彩繪炒蛋		
	副菜	雙椰炒肉片		高麗菜油皮	回鍋肉片		
	青菜	魯筍乾		玉米香腸片	香腸		
	青菜	青菜		青菜	青菜		
	湯品	油腐細粉湯	酸辣湯餃	紅棗人參雞湯	珍珠紅茶		
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果		
	熱量	865	680	815	805		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]