

114年10/27-10/31菜單 華盛頓中學

日期		10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐		漢堡	清粥小菜	蛋餅	肉醬沙拉堡	拉子麵	巧克力厚片
		漢堡肉	肉鬆	火腿	德國香腸	貢丸	
		起司片	炒蛋	起司	肉醬		
		紅茶	麵筋	豆漿	奶茶	米漿	紅茶
中餐	主食	白米飯	白米飯	火腿蛋炒飯	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	梅子燒雞 茄汁排骨	蠔油雞排 照燒豬排	醬燒雞翅 香酥魚片	蔥油淋雞 梅干扣肉	咕咾肉 春川炒雞	無骨香雞排 和風里肌
	副菜	紅絲炒蛋	鮮蔬寬粉	茶碗蒸	薑絲海帶根	玉米肉末	筍丁肉燥
	副菜	黃瓜鮮燴	鮮菇花椰	地瓜薯條	香酥蝦捲	香Q滷蛋	開陽高麗菜
	青菜	椰香山藥捲	扁蒲三色		豆皮白菜滷	糖醋豆腐	鮮菇四季豆
	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	蘿蔔魚丸湯	金針排骨湯	豚骨什錦鍋物	山藥養生湯	綜合芋圓湯	紫菜蛋花湯
	熱量	880	870	877	865	860	880
晚餐	主食	白飯	麵食	白飯	白飯	白飯	
	主菜	打拋肉片 古早味炸雞	肉醬起司義大利麵	百頁燉排骨 韓式蜜汁炸雞	照燒雞腿 黑胡椒里肌	雞肉飯	
	副菜	辣炒粉絲	薯條	香腸	高麗菜炒油皮	香腸	
	副菜	炸豆腐	雞塊	涼拌筍片	回鍋肉片	滷筍干	
	青菜	咖哩洋芋		麻婆豆腐	奶香金針菇	滷豆腐	
	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	海芽湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量	845	830	850	835	750	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]