

114年11/3-11/8菜單 華盛頓中學

日期		11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐		巧克力鬆餅	法式吐司	綜合香菇粥	麥香雞千層堡	酥皮三明治	起絲歐姆蛋吐司
				豆皮	麥香雞	燻雞.蛋	起司絲
			起司.蛋	香菇片	起司片	起司	蛋
		紅茶	奶茶	高麗菜絲	麥茶	阿華田	紅茶
中餐	主食	白米飯	白米飯	日式炒烏龍	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	洋蔥豬柳 三杯雞	宮保雞丁 壽喜燒肉	鐵路大排 鹽酥魚塊	照燒雞腿 卡啦雞腿	卡啦雞排 茄汁豬排	香酥魚片 咖哩雞
	副菜	白菜什錦	玉米可樂餅	綜合滷味	洋蔥肉絲	培根高麗菜	中式香腸
	副菜	沙茶豆干	蕃茄炒蛋	奶黃包	珍珠丸	家常豆腐	南瓜滑蛋
	青菜	香酥蝦捲	蟬味青花菜		冬瓜什錦	西芹燴雙菇	沙茶白菜滷
	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	紫菜蛋花湯	四神湯	海芽味噌湯	金針排骨湯	珍珠奶茶	榨菜肉絲湯
	熱量	820	825	830	850	830	850
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	
	主菜	花枝排 無骨香雞排	奶油白醬起司飯	沙茶雞丁 古早味炸雞	壽喜燒雞丁 章魚燒一口雞丁	義大利雞肉焗烤飯	
	副菜	油腐肉燥	無骨炸雞排	螞蟻上樹	彩燴炒蛋		
	副菜	三杯洋芋		酥炸杏鮑菇	涼拌皮絲海結		
	青菜	玉米香腸片	青花菜	瓠瓜鮮燴	綜合滷味		
	青菜	時令青菜		時令青菜	時令青菜	青花菜	
	湯品	關東煮湯	珍珠奶茶	人參紅棗雞湯	冬菜冬粉湯	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	863	810	835	862	830	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]