

114年11/10-11/15菜單 華盛頓中學

日期		11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐		蘿蔔糕蔥蛋	巧克力厚片	蛋餅	卡啦捲餅	沙拉堡	熱壓雙起司腿排
		蘿蔔糕		培根+蛋	青菜	大熱狗	雞腿排.起司絲
		蛋			卡啦雞		起司片.厚片
		餛飩湯*2	鮮奶紅茶	薏仁漿	豆漿	柳橙汁	豆漿
中餐	主食	白米飯	白米飯	白醬螺旋麵	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	香菇雞丁 黑胡椒肉片	糖醋排骨 醬爆雞丁	紐澳良腿排 花枝蝦排	蒙古烤肉 腰果雞丁	無骨香雞排 蒲燒鯛魚肚	雞米花 香酥魚排
	副菜	蕃茄燴豆腐	海帶三絲	雙色花椰	螞蟻上樹	玉米炒案	紅燒海帶結
	副菜	椰香山藥捲	五香滷蛋	夯地瓜	海苔丸子	沙茶豆干	柴魚蒸蛋
	青菜	開陽高麗菜	黃瓜鮮燴		紅燒冬瓜	筍絲肉羹	培根青花
	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	結頭魚丸湯	香菇雞湯	南瓜濃湯	蘿蔔玉米湯	地瓜芋圓湯	紫菜蛋花湯
	熱量	880	870	850	835	838	855
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	
	主菜	蒜泥白肉 鹽酥雞丁	豬排蓋飯	照燒雞腿 黑胡椒肉排	肉燥貢丸 蔥油淋雞	照燒波霸雞排	
	副菜	蒸蛋	日式炸豬排	五香滷味	筍片魷魚	香腸	
	副菜	雙椰炒培根	脆薯	海鮮蝦仁排	香酥地瓜片	滷蛋	
	青菜	白菜滷	青花菜	高麗菜油皮	荷包蛋	香煎豆腐	
	青菜	青菜		青菜	青菜	青菜	
	湯品	筍絲羹	味噌海牙豆腐湯	綠豆薏仁湯	什錦湯	脆丸湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量	805	860	835	850	863	