

114年11/24-11/29菜單 華盛頓中學

日期		11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐		清粥小菜	照燒腿排吐司	三明治吐司	大亨堡	果醬吐司	蛋餅
		肉鬆	香酥腿排	火腿起司	熱狗	香酥雞米花	
		炒蛋		卡啦雞			
		麵筋	麥茶	紅茶	奶茶	米漿	紅茶
中餐	主食	白米飯	白米飯	義大利肉醬麵	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	洋蔥豬柳 麻油雞	三杯雞 豆瓣回鍋肉	照燒豬排 五香雞塊	蠔油雞翅 和風里肌	紅燒肉 蒲燒鯛魚肚	無骨香雞排 香酥魚排
	副菜	家常豆腐	黃瓜花片	培根高麗菜	洋蔥三絲	蕃茄炒蛋	糖醋豆腐
	副菜	肉末玉米	芹香甜不辣	港式燒賣	塔香海茸	雞塊	小瓜黑輪
	青菜	花枝丸	黑米糕捲		白菜什錦	開陽扁蒲	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	魚丸蘿蔔湯	海芽蛋花湯	玉米濃湯	味噌豆腐湯	綠豆三色圓	榨菜肉絲湯
	熱量	880	870	877	865	860	859
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	
	主菜	黑胡椒雞丁 一口豬	風味起司咖哩燉雞	照燒肉排 滷雞腿	麻油肉片 鹽酥雞	蜜汁叉燒肉	
	副菜	涼拌乾丁	雞丁	碎脯炒蛋	綜合滷味	滷豆乾	
	副菜	油菜炒香菇	起司	蔥爆杏鮑菇	白菜燴角螺	荷包蛋	
	青菜	桂竹筍炒肉絲		鳳凰芋飛	玉米香腸片	青菜	
	青菜	青菜		青菜	青菜		
	湯品	海帶芽豆芽湯	蘿蔔海芽味噌湯	仙草奶凍	關東煮湯		
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量	825	840	860	835	750	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]