

115年9/7-9/11菜單 華盛頓中學

		9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐		煉乳銀絲卷1/2 蒸銀絲卷1/2	蒜香烤厚片1/2	果醬吐司	鮪魚玉米披薩1/2*1	日式和風涼麵
		炒蛋2/3 荷包蛋1/3	培根生菜沙拉*1薯餅*1	熱狗*1 雞塊*1	雞米花	沙拉白煮蛋1/3 炒蛋2/3
		高麗菜*1 燒賣*1	白煮蛋1/2 炒蛋1/2	培根炒蛋*1	培根條*1 薯餅*1	鮪魚壽司捲*1 -1/3 珍珠丸子*1-2/3
		香酥炸雞*2	照燒烤腿排1/2 卡拉雞排1/2	洋芋蛋沙拉	雙椰炒肉片1/2*1 甜甜圈球1/2 *1	漢堡肉丸子*1 炸雞1/2*1
		豆漿.紅茶	百香果汁.奶茶	紅茶.鮮奶茶	柳橙汁.阿華田	冬瓜麥茶.玄米茶
中餐	主食	白米飯	紫米飯	台式肉絲炒麵	白米飯(蔬食日)	白米飯
	主菜	彩椒腰果雞丁 蒜蓉蒸排骨	酥炸魚塊 北平炒雞丁	香酥雞米花 可樂豬腳	醬爆豆包 咖哩豆腸	蘑菇雞丁 匈牙利燉肉
	副菜	翠綠甜條	小瓜炒肉絲	紫茄燒豆腐	堅果木須	芹香鮮菇肉片
	副菜	蔥爆豆干片	豆漿蒸蛋	腐皮高麗菜	五香滷蛋	塔香海茸
	青菜	鮑菇四季豆	螞蟻上樹	椒鹽蘿蔔糕	奶黃包	黑米糕捲
	青菜	時令青菜	有機蔬菜	時令青菜	有機蔬菜	時令青菜
	湯品	山藥排骨湯	玉米穗貢丸湯	清水肉絲湯	芋香西米露	筍片雞湯
	水果			時令水果		
	熱量	880	870	885	860	880
晚餐	主食	白飯	麵食	白飯	飯.麵	
	主菜	照燒雞丁 筍乾燒肉	義式起司培根義大利麵	三杯雞 黑胡椒肉片	蘑菇滑蛋燴飯 肉燥貢丸拌麵	
	副菜	蒸蛋	炸滷雞腿	刺瓜鮮燴	香滷翅小腿1/2	
	副菜	香腸		香酥地瓜片	香酥翅小腿1/2	
	青菜	白菜滷	青花菜	玉米肉末	時令青採	
	青菜	青菜		青菜		
	湯品	關東煮湯	冬瓜檸檬山粉圓	韓式豆腐鍋	海牙味噌湯	
	水果	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	熱量	805	860	835	850	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]