

115年9/14-9/19菜單 華盛頓中學

日期		9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐		蘿蔔糕糯米腸	麥香雞火腿三明治	香蒜烤厚片	里肌肉起司吐司	卡啦起司漢堡	麥香雞滿福堡
		炒蛋					蛋
				茶葉蛋			
							起司片
		紅茶	奶茶	阿華田	豆漿	百香果汁	柳橙汁
中餐	主食	白米飯	五穀飯	日式炒烏龍	白米飯(蔬食日)	白米飯	白米飯
	主菜	筍干控肉 卜蜂香雞排	紅麴蔥鴨 洋蔥肉片	和風腿排 蒲燒鯛魚	冰糖醬豆干 蔥燒豆腐	豆豉蒸排骨 蔥燒雞	香酥雞排 黑胡椒豬排
	副菜	麻婆豆腐	油皮高麗菜	熱拌海帶芽	洋蔥炒蛋	冬瓜滷肉燥	古早味白菜滷
	副菜	起司洋芋	椒鹽毛豆莢	豆漿蒸蛋	腰果鮮菇節瓜	泡菜粉絲	肉末玉米
	青菜	木耳青花菜	客家小炒	水晶餃	馬拉糕	刺瓜炒肉片	蕃茄炒蛋
	青菜	時令青菜	有機蔬菜	時令青菜	有機蔬菜	時令青菜	時令青菜
	湯品	紫菜蛋花湯	酸菜肉絲湯	南瓜濃湯	桂圓紅棗芋圓湯	金針肉絲湯	海芽味噌湯
	水果			時令水果			
	熱量	870	880	865	850	860	870
晚餐	主食	白飯	麵食	白飯	麵食	白飯	
	主菜	打拋豬肉 口水雞	水餃*12	蘑菇肉片 椒鹽魚丁	波霸雞排 起司豬排	照燒雞腿便當	
	副菜	螞蟻上樹	滷豆干	芋泥捲	玉米炒蛋	滷蛋	
	副菜	三杯洋芋	貢丸	奶香金珍菇	椒鹽百頁豆腐	香腸	
	青菜	玉米奶酥		黑胡椒四季豆	蔥爆杏鮑菇	高麗菜油皮	
	青菜	青菜		青菜	青菜	綠色青菜	
	湯品	紫菜蛋花湯	酸辣湯	冬瓜排骨酥湯	蘿蔔脆丸湯	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	865	680	815	805	870	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]