

115年9/21-9/25菜單 華盛頓中學

		9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐		黑糖小饅頭	卡啦蛋餅*1(1/2) 水煎包*1(1/2)	麻醬涼麵(2/3) 巧克力吐司(1/3)	果醬吐司(2/3) 法式吐司(1/3)	
		燒賣*1 珍珠丸子*1	薯餅*1 炒蛋*1	匈牙利烤雞*1	鑫鑫腸*3(1/2) 炒蛋*1(1/2)	
		高麗菜*1(1/2) 雞塊*1(1/2)	雙椰炒肉片*1	小黃瓜絲1 火腿絲*1	地瓜球*3(1/2) 香酥雞球*3(1/2)	
		醬燒里肌肉*1	照燒烤腿排(1/2) 香酥腿排(1/2)	蛋絲*1 雞絲*1	高麗菜*1	
		豆漿.紅茶	冬瓜麥茶.米漿	紅茶.奶茶	柳橙汁.阿華田	
中餐	主食	白米飯	小米飯	南瓜粗米粉	白米飯(蔬食日)	
	主菜	椒鹽卜肉 青醬雞丁	雞肉味噌燒 蒜香起司肉塊	古早味大排 照燒腿排	鐵板豆腐 茄汁豆包	中秋節
	副菜	鮪魚聰明蛋	黃瓜炒肉片	珍珠丸子	銀絲捲	
	副菜	紅燒百頁	田園四寶	茶碗蒸	金針菇什錦羹	
	青菜	彩椒玉米筍	醬燒杏鮑菇	炸芋籤粿	紅蘿蔔炒蛋	
	青菜	時令青菜	有機蔬菜	時令青菜	有機蔬菜	
	湯品	四神排骨湯	冬菜鴨湯	菇菇肉絲湯	綠豆QQ湯	
	水果			時令水果		
	熱量	880	870	885	860	
晚餐	主食	白飯	麵食	白飯		
	主菜	黑胡椒骰子肉 古早味炸雞	肉燥麵	肉燥貢丸 韓式蜜汁炸雞		
	副菜	魯甜不辣片	香酥腿排	香腸		
	副菜	炸豆腐	豆芽菜	涼拌筍片		
	青菜	咖哩洋芋		五色肉末		
	青菜	時令青菜		時令青菜		
	湯品	刺瓜魚丸湯	奶茶	豆腐味噌湯		
	水果	時令水果	時令水果	時令水果		
	熱量	825	840	860		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]