

115年9/28-10/3菜單 華盛頓中學

日期		9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐			培根炒麵	奶酥麵包	波羅麵包1/2*1.煉乳銀絲卷1/2*1	燻雞捲餅	巧克力鬆餅
			花枝丸*1.蘿蔔糕*1	培根條*1 雞塊*1	白煮蛋1/2*1荷包蛋1/2*1		雞塊*2
			玉米炒蛋1/2*1雞米花1/2*3	糯米腸1/2*3荷包蛋1/2*1	唐揚炸雞1/2*2洋蔥圈1/2*2		
			高麗菜	洋芋蛋沙拉1/2*1高麗菜1/2*1	高麗菜1/2*1鑫鑫腸1/2*3		
			紅茶.柳橙汁	奶茶.百香果汁	胚芽豆漿.麥茶	阿華田.紅茶	麥茶
中餐	主食		糙米飯	蔥香拌麵	白米飯(蔬食日)	白米飯	白米飯
	主菜	教師節	炸雞翅 洋蔥燒豬排	泡菜燒肉片 鹽水雞	三杯豆腸 蜜汁豆干	香酥雞腿 滷雞腿	無骨香雞排 蒲燒鯛魚
	副菜		茄汁肉丸子	甘梅地瓜薯條	起司櫛瓜佐紅醬	三杯甜條杏鮑菇	黃瓜什錦
	副菜		夏日筑前煮	熱德式馬鈴薯	銅鑼燒*1	珍珠丸子*1	蕃茄燴豆腐
	青菜		海帶三絲	奶油津白	椒鹽虎皮蛋*1	肉燥燒油腐	洋蔥肉柳
	青菜		有機蔬菜	時令青菜	有機蔬菜	時令青菜	時令青菜
	湯品		巧達濃湯	金針花排骨湯	波霸奶露	紫菜蛋花湯	薑絲冬瓜湯
	水果		履歷豆漿	時令水果			
	熱量		880	865	850	860	870
晚餐	主食		白飯	白飯	白飯.麵食	白飯	
	主菜		黑胡椒起司骰子肉 蓋飯	鱈魚排 滷雞翅	香腸蛋炒飯 培根鐵板麵	照燒香酥雞排	
	副菜			回鍋肉片		香腸	
	副菜		荷包蛋	蒸蛋	香酥腿排.香滷腿排	涼拌豆干片	
	青菜		青花菜	玉米布丁酥	時令青菜	螞蟻上樹	
	青菜			時令青菜		時令 青菜	
	湯品		檸檬愛玉山粉圓	海牙金針菇湯	冬菜筍絲湯	奶茶	
	水果		時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量		810	805	815	800	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]