

115年10/5-10/9菜單 華盛頓中學

		10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐		焗烤起司火腿吐司1/2	果醬吐司. 起司吐司	黑糖小饅頭	台式炒麵	
		炒蛋2/3 荷包蛋1/3	照燒烤雞丁*1 雞塊*1	燒賣*1 珍珠丸子*1	黑胡椒鐵板肉片*1	
		三角薯餅*1 培根條*1	炒蛋2/3 荷包蛋1/3	高麗菜1/3 黃金蛋2/3	蘿蔔糕1/2 花枝丸1/2	
		洋芋蛋沙拉1/2 高麗菜1/2	鑫鑫腸*2 1/2高麗菜1/2	醬燒里肌肉*1	香烤雞丁*1	
		紅茶.奶茶	冬瓜麥茶.奶茶	豆漿.紅茶	米漿.奶茶	
中餐	主食	白米飯	薏仁飯	雞絲蛋炒飯	白米飯(蔬食日)	
	主菜	薑汁炒肉片 醬爆雞丁	咖哩雞丁 洋蔥豬柳	照燒雞翅 香酥魚丁	紅燒豆包 鐵板豆腐	國慶連假
	副菜	蘿蔔肉末煮	沙茶肉羹	腐皮高麗菜	芝麻包*1	
	副菜	紅蘿蔔炒豆皮	蝦仁炒蛋	黑米糕捲*1	玉米炒蛋	
	青菜	小瓜雲耳炒雞柳	彩椒青花菜	絲瓜粉絲	沙茶鮮菇白菜	
	青菜	時令青菜	有機蔬菜	時令青菜	有機蔬菜	
	湯品	蒜頭雞湯	四神排骨湯	豆腐味噌湯	泰式摩摩喳喳	
	水果			時令水果		
	熱量	880	870	885	860	
晚餐	主食	白飯	麵食	白飯		
	主菜	肉燥貢丸 鼓汁蒸雞球	義大利肉醬麵	波霸大雞排 蒲燒鯛魚肚		
	副菜	玉米雞茸	香酥翅小腿	奶油白菜		
	副菜	油菜炒香菇	清蒸煉乳銀絲捲	麻婆豆腐		
	青菜	椒鹽百頁豆腐		花枝丸		
	青菜	時令青菜		青菜		
	湯品	羅宋湯	玉米濃湯	檸檬愛玉山粉圓		
	水果	時令水果	時令水果	時令水果		
	熱量	870	810	835		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]