

115年10/19-10/23菜單 華盛頓中學

		10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23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	麻醬涼麵1/2 蛋餅1/2	鮪魚玉米披薩1/2*1	咔啦捲餅
		炒蛋2/3 荷包蛋1/3	培根生菜沙拉*1 雞塊*1	熱狗*1 薯餅*1	雞米花	
		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	
		香酥炸雞*2	照燒烤腿排1/2 卡拉雞排1/2	小黃瓜絲*1 蛋絲*1	雙椰炒肉片1/2 燒賣*1	
		紅茶.奶茶	冬瓜麥茶.奶茶	豆漿.紅茶	米漿.奶茶	紅茶.麥茶
中餐	主食	白米飯	地瓜飯	義式粉紅肉醬麵	白米飯(蔬食日)	白米飯
	主菜	蔥油淋雞 蒙古烤肉	可樂豬腳 鹹酥雞丁	古早味大排 蒲燒鯛魚	照燒豆包 三杯油豆腐	BBQ雞腿 香酥雞腿
	副菜	箭筍炒肉絲	麻婆豆腐	蜜汁豆干	馬拉糕*1	小魚海帶根
	副菜	香菇高麗菜	小瓜香腸片	麥克雞塊*2	蕃茄燴蛋	奶香金針菇
	青菜	芋頭餅*1	雞茸玉米	蒜香青花菜	咖哩馬鈴薯紅蘿蔔毛豆	皇帝豆炒肉末
	青菜	時令青菜	有機蔬菜	時令青菜	有機蔬菜	時令青菜
	湯品	冬菜鴨湯	關東煮	玉米濃湯	紅豆薏仁湯	蘿蔔貢丸湯
	水果			時令水果		
	熱量	880	870	885	860	880
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	
	主菜	醬爆雞丁 黑胡椒骰子肉	咖哩豬排起司燴飯 德腸起司肉醬筆尖麵	咕咾肉 壽喜燒雞丁	蔥油淋雞 章魚燒一口豬	
	副菜	紅燒豆包		滷味拼盤	蒸蛋	
	副菜	雙椰炒肉片	薯條	高麗菜油皮	回鍋肉片	
	青菜	魯筍乾	青花菜	玉米香腸片	香腸	
	青菜	青菜		青菜	青菜	
	湯品	油腐細粉湯	珍珠紅茶	紅棗人參雞湯	什錦湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量	865	680	815	805	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]