

115年10/26-10/31菜單 華盛頓中學

日期		10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31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	焗烤培根沙拉堡	巧克力厚片
			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	沙拉堡	
			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	培根.洋芋沙拉	
			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.百香綠茶	紅茶
中餐	主食		糙米飯	海南雞飯	白米飯(蔬食日)	白米飯	白米飯
	主菜	光復連假	三杯雞丁 味噌燒肉	蜜汁叉燒肉 蘑菇醬雞排	糖醋油腐 五香干片	豉汁排骨 左宗棠雞	黑胡椒豬柳 蔥燒雞丁
	副菜		塔香雙拼	地瓜薯條	芋泥包*1	蕃茄燴豆腐	花枝丸
	副菜		大瓜鮮燴	螞蟻上樹	洋蔥炒蛋	玉米肉末	開陽扁蒲
	青菜		寧波炒年糕	蟹黃燒賣*1	彩椒三杯杏鮑菇	木耳青花菜	腐皮高麗菜
	青菜		有機蔬菜	時令青菜	有機蔬菜	時令青菜	時令青菜
	湯品		山藥雞湯	肉骨茶湯	九份芋圓湯	芋頭排骨湯	柴魚味噌湯
	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	義大利紅醬雞肉焗飯	白飯	
	主菜		豬肉丼飯	梅汁燒雞 韓式蜜汁炸雞	照燒烤大雞腿 唐揚炸雞	雞肉飯	
	副菜		薯條	可樂餅	地瓜球	高麗菜	
	副菜			玉米肉末	薯條	滷筍干	
	青菜			麻婆豆腐	青花炒鵪蛋	滷豆腐	
	青菜		青菜	青菜	青菜		
	湯品		奶茶	豆腐味噌湯	珍珠奶茶	海芽湯	
	水果		時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量		830	850	835	750	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]