# 115年11/2-11/7菜單 華盛頓中學

| 日期 | | 11月2日 | 11月3日 | 11月4日 | 11月5日 | 11月6日 | 11月7日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 星期 | | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
| 早餐 | | 果醬吐司2/3法式吐司1/3 | 卡啦蛋餅*1-1/2水煎包*1-1/2 | 咖哩飯1/2巧克力吐司1/2 | 原味蛋餅*1-1/2 蒸餃*5-1/2 | 培根蛋餅 | 炸雞起司沙拉堡 |
| | | 燒賣*1 珍珠丸子*1 | 薯餅*1 炒蛋*1 | 唐揚烤雞丁1/2鹽酥雞丁1/2 | 鑫鑫腸*3 蒸蛋 | | |
| | | 高麗菜*1-1/2雞塊*1-1/2 | 雙椰炒肉片*1 | 薯條1/2.炒蛋1/2 | 黑胡椒雞丁1/2 香酥雞球1/2 | | |
| | | 醬燒里肌肉*1 | 照燒烤腿排1/2香酥腿排1/2 | 油菜 | 高麗菜*1 | | |
| | | 紅茶.百香果汁 | 冬瓜麥茶.柳橙汁 | 豆漿.奶茶 | 米漿.蘿蔔貢丸湯 | 紅茶. 麥茶 | 奶茶 |
| 中餐 | 主食 | 白米飯 | 黎麥飯 | 海苔火腿蛋炒飯 | 白米飯(蔬食日) | 白米飯 | 白米飯 |
| | 主菜 | 牛蒡炒豬肉片<br>瓜仔雞 | 蘑菇雞丁<br>匈牙利燉肉 | BBQ雞排<br>虱目魚排 | 糖醋豆包<br>紅燒豆輪 | 黑胡椒豬柳<br>雞肉味噌燒 | 無骨香雞排<br>蒲燒鯛魚 |
| | 副菜 | 蒙古炒豆皮 | 珍珠丸子 | 甘梅薯條 | 紅絲炒蛋 | 綜合滷味 | 黃瓜什錦 |
| | 副菜 | 花枝丸 | 麻婆豆腐 | 燒賣 | 起司椒鹽腰果洋芋 | 紅豆派 | 五香滷蛋 |
| | 青菜 | 小瓜鮮菇肉片 | 金針菇什錦 | 膀皮白菜滷 | 銅鑼燒 | 蕃茄燴豆腐 | 洋蔥肉柳 |
| | 青菜 | 時令青菜 | 有機蔬菜 | 時令青菜 | 有機蔬菜 | 時令青菜 | 時令青菜 |
| | 湯品 | 裙帶海芽蛋花湯 | 蔬菜肉絲湯 | 玉米濃湯 | 綠豆QQ湯 | 蒜頭雞湯 | 薑絲冬瓜湯 |
| | 水果 | | | 時令水果 | | | |
| | 熱量 | 870 | 880 | 865 | 850 | 860 | 870 |
| 晚餐 | 主食 | 白飯 | 白飯 | 白飯 | 白飯 | 白飯 | |
| | 主菜 | 花枝排<br>香烤蜜汁腿排 | 奶油培根義大利飯 | 沙茶肉片<br>古早味炸雞 | 關東煮拉麵 | 香腸蛋炒飯 | |
| | 副菜 | 油腐肉燥 | 無骨炸雞排 | 螞蟻上樹 | 貢丸.大油皮 | | |
| | 副菜 | 三杯洋芋 | | 酥炸杏鮑菇 | 高麗菜.金針菇 | 滷雞腿 | |
| | 青菜 | 玉米香腸片 | 青花菜 | 瓠瓜鮮燴 | 黃金魚蛋 | | |
| | 青菜 | 時令青菜 | | 時令青菜 | 香滷翅小腿 | 時令青菜 | |
| | 湯品 | 關東煮湯 | 珍珠奶茶 | 味噌豆腐湯 | | 紅茶 | |
| | 水果 | 時令水果 | 時令水果 | 時令水果 | 時令水果 | 時令水果 | |
| | 熱量 | 863 | 810 | 835 | 862 | 830 | |

**蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整**

**[ 使用台灣豬肉]**