115年11/9-11/14菜單 華盛頓中學

日期		11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐		肉燥麵1/3果醬吐司2/3	蒜香烤厚片1/2	果醬吐司1/2 關東煮雞絲麵	鮪魚玉米披薩1/2*	卡拉漢堡	培根鬆餅
		香雞堡.1/2*1 小熱狗1/2*1	培根生菜沙拉*1蕃餅*1	鑫鑫腸*2 雞塊*1	雞米花*2	起司片	
		蒜香炸豆腐*2/3炒蛋/1/3	白煮蛋1/2 炒蛋1/2	培根炒蛋1/2* 貢丸1/2 *1	培根條*1 蕃餅*1	生菜	
		豆芽菜.*1高麗菜*1	照燒烤腿排1/2 卡拉雞排1/2	洋芋蛋沙拉*1	雙椰炒肉片1/2*1		起司
		紅茶.奶茶	冬瓜麥茶.奶茶	豆漿.紅茶	米漿.奶茶	阿華田.麥茶	奶茶
中餐	主食	白米飯	五穀飯	蔥油拌麵	白米飯(蔬食日)	白米飯	白米飯
	主菜	宮保雞丁 蜜汁叉燒肉	梅干扣肉 鹹酥雞丁	古早味大排 豆豉蒸魚	沙茶黑干 咖哩豆包	香酥雞腿 滷雞腿	香酥雞排 黑胡椒豬排
	副菜	芝麻球	螞蟻上樹	鐵板銀芽	豆沙包	腐皮高麗菜	沙茶白菜
	副菜	豆酥四季豆	芹香鮮菇肉片	黃瓜鮮燴	堅果玉米炒蛋	金沙杏鮑菇	肉末玉米
	青菜	小瓜炒肉絲	豆漿蒸蛋	黑米糕捲	野菇雙花椰	塔香海茸	蕃茄炒蛋
	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	結頭菜魚丸湯	豆腐魚羹湯	紅棗雞湯	紅豆紫米湯	味噌豆腐湯	菇菇肉絲湯
	水果			時令水果			
	熱量	870	880	865	850	860	870
晚餐	主食	白飯	白飯.麵食	白飯	餃子.麵食	白飯	
	主菜	蒜泥白肉 鹽酥雞丁	打拋豬肉拌麵 瑪莎曼肉片燴飯	肉燥貢丸 蔥油淋雞	韓式蜜汁餃子*12 韓式起司部隊鍋拉麵	照燒波霸雞排	
	副菜	蒸蛋		五香滷味		香腸	
	副菜	雙椰炒培根	香滷腿排.香酥腿排(2選1)	海鮮蝦仁排	韓式蜜汁烤雞腿.炸雞腿(2選1)	滷蛋	
	青菜	白菜滷		高麗菜油皮		香魯豆腐	
	青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	青菜	
	湯品	筍絲羹	味噌海牙豆腐湯	綠豆薏仁湯	韓式豆腐鍋湯	脆丸湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量	805	860	835	850	863	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]