

華盛頓中學110年11月份菜單

日期		11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐		鮮奶饅頭 炒蔥蛋 薯餅 蛋花雞絲麵	豬排 起司蛋 吐司 柳橙汁	蘿蔔糕 麥克雞塊 鮮蔬通心麵 紅茶	蛋餅 炸雞塊 果醬吐司 麥茶	香菇肉羹粥 小薯餅 炒青菜 奶茶	奶皇包 白煮蛋 米漿
中餐	主食	白米飯	白米飯	義大利肉醬麵	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	鱈魚排 黃金里肌	一口豬 黑胡椒雞丁	北海魚條 雞柳條	無骨香雞排 黑胡椒豬排	匈牙利腿仁排 酥炸巴沙魚	塔香雞丁 紅燒魚
	副菜	瓜子油腐	白菜鮮燴	薯條	翠綠甜條	紅蘿蔔炒蛋	魚香豆腐
	副菜	相思紅豆捲	花枝捲	西式餐包	南瓜燒豆腐	脆綠甜不辣	客家小炒
	青菜	蒜香四季豆	薑絲海帶根		三杯杏鮑菇	海帶三絲	白菜滷
	青菜	健康青菜	有機蔬菜	奶香燉白菜	有機蔬菜	健康青菜	健康青菜
	湯品	冬瓜魚丸湯	肉骨茶湯	玉米濃湯	蔬菜湯	珍珠紅茶	酸辣湯
	熱量	870	873	895	892	879	874
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	肉絲炒麵	
	主菜	黑胡椒豬柳 蔥油淋雞	紐澳良烤雞排 香酥魚排	黃金里肌 香菇雞丁	麻油雞 玉米蒸肉餅	鐵路肉排	
	副菜	洋蔥炒蛋	桂竹筍炒肉絲	義式薯丁	紅燒豆腐		
	副菜	魚香茄子	田園玉米粒	蟹絲蒸蛋	紅豆麻薯燒		
	青菜	酸菜麵腸	滷豆腐	塔香海茸	豆薯鮮菇		
	青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜		
	湯品	日式味噌湯	紅豆湯	肉骨茶湯	三色玉米湯	貢丸湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量	875	872	869	886	689	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]