

# 華興中學 113 年 1014-1019 週菜單

菜單內肉品產地為台灣

		10 月 14 日	10 月 15 日	10 月 16 日	10 月 17 日	10 月 18 日	10 月 19 日
早餐	主食	米粉湯	番茄蛋炒飯	芝士軟法 起司片	桶仔米糕	鐵板炒麵	手工水餃*7
	副菜	蒜泥白肉 鮮美時蔬	海苔丸*1 鮮美時蔬	沙拉 早餐肉排	蒜拌小黃瓜 蔥花蛋	檸檬雞柳條*2 鮮美時蔬	滷蛋 泡菜
	湯品		味噌蔬菜湯	米漿	紫菜金菇湯	洋芋濃湯	玉米蛋湯
	預估人數	200	380	430	300	380	90
午餐	主食	白飯	白飯	燕麥飯	白飯	有機白飯	
	主菜	韓式燒雞	黃金魚塊	芋頭燒肉	薄皮嫩雞	梅菜燒肉	
	副菜	榨菜豆干	瓜仔肉燥	番茄杏菇	油腐燒肉	蒜炒花椰	
		白蘿蔔燒肉 有機時蔬	白菜滷 有機時蔬	沙茶三鮮 鮮美時蔬	麻油高麗 有機時蔬	沙茶魚蛋 鮮美時蔬	
	中學副菜	芋簽糕	冬瓜雙燴	螞蟻上樹	玉米四喜	南瓜炒蛋	
	湯品	蔬菜湯	海芽蛋花湯	魷魚羹	蓮藕湯	紅豆薏仁湯	
	水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	
	預估人數	中學 1300 小學 1030	中學 1300 小學 1030	中學 1300 小學 1030	中學 1300 小學 1030	中學 1300 小學 1030	—
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	—
	主菜	芝麻花生醬肉片	泰式打拋雞	香酥蝦排	黑椒豬排	三杯雞	
	副菜	小瓜魷魚 紅燒烤麩 秀珍蒲瓜 鮮美時蔬	芹香甜條 火腿洋蔥炒蛋 紅燒大黃瓜 鮮美時蔬	滷雞翅 五彩豌豆 奶香洋芋 鮮美時蔬	彩繪花枝 芝麻球*2 魚香茄子 鮮美時蔬	青椒肉絲 培根高麗 雙色燒賣 鮮美時蔬	
	湯品	香菇貢丸湯	檸檬愛玉	素薑母鴨湯	海帶黃芽湯	刺瓜湯	
	預估人數	600	600	400	600	300	

※當季蔬菜:油菜、青江菜、莪白菜、莧菜...等時令蔬菜；當季水果:香蕉、西瓜、木瓜、芭樂...等時令水果。若因天氣或食材因素須更改菜單，敬請師生見諒。