

110年03月菜單 華盛頓中學

日期 星期		3月29日 星期一	3月30日 星期二	3月31日 星期三	4月1日 星期四	4月2日 星期五	4月3日 星期六
早餐		培根大肉包 炒蛋 蔬菜冬粉湯 鮮奶	排骨酥麵 五香滷蛋 燙青菜 奶茶	起司+吐司 煎蛋 地瓜薯條 米漿	肉羹麵 雞塊 奶油小饅頭 燕麥米漿		
中餐	主食	白米飯	白米飯	什錦炒飯	白米飯		
	主菜	茄汁豬排 蠔油雞腿	沙茶肉片 鹽酥雞丁	蜜汁雞腿 蔥燒大排	馬鈴薯燒肉 成都栗子雞		
	副菜	螞蟻上樹	客家小炒	肉圓	玉米肉末		
	副菜	紅燒百頁	茄汁肉末豆腐	塔香杏菇	清蒸海雲吞		
	青菜	開陽白菜	炒高麗菜		椒鹽毛豆莢		
	青菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜		
	湯品	奶油玉米濃湯	黃瓜排骨湯	冬瓜蛤蜊湯	四神排骨湯		
	熱量	874	871	897			
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯			
	主菜	蔥爆豬柳 薑母鴨	照燒雞腿 豆酥蒸魚	花瓜肉餅 塔香雞丁			
	副菜	西芹杏菇	丁香豆干片	瓜仔肉燥			
	副菜	咖哩魚丸	蘿蔔燒海結	四季豆炒菇			
	青菜	蟬絲蒸蛋	木耳白花菜	毛豆玉米粒			
	青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜			
	湯品	酸菜豬肚湯	粉圓地瓜湯	酸辣湯			
	水果	時令水果	時令水果	時令水果			
	熱量	877	887	865			

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]