

111年02月菜單 華盛頓中學

日期 星期		2月21日 星期一	2月22日 星期二	2月23日 星期三	2月24日 星期四	2月25日 星期五	2月26日 星期六
早餐		豬排 煎蛋 吐司 豆漿	古早味鹹粥 荷包蛋 燙青菜 紅茶	鍋燒麵 銀絲卷 小熱狗 奶茶	鮮肉包 黑糖小饅頭 燙青菜 米漿	蛋餅皮 煎蛋 起司 柳橙汁	
中餐	主食	白米飯	白米飯	海南雞飯	白米飯	白米飯	
	主菜	蔥燒豬排 糖醋魚片	五香鹹豬肉 瓜仔雞	蜜汁叉燒肉 蒲燒鯛魚	蠔油雞丁 橙汁魚柳*2	香酥雞腿 蠔油里肌排	
	副菜	玉米雞茸	大瓜鵪蛋	滷海帶捲	筍絲炒肉	茶葉蛋	
	副菜	炒蘿蔔糕	白菜滷	白花菜炒菇	薯條	奶油南瓜	
	青菜	蟳絲青花菜	木耳黃瓜		豆薯三絲	鮮燴黃瓜	
	青菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	
	湯品	香菇雞湯	竹筍排骨湯	肉骨茶湯	酸辣湯	綠豆薏仁湯	
	熱量	873	874	893	887	885	
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯		
	主菜	紅燒豬排 照燒烤雞腿	京醬豬柳 薑母鴨	薑汁燒肉 沙茶雞丁	清蒸白旗片 藥膳鴨丁		
	副菜	拔絲地瓜	冬瓜什錦	番茄炒蛋	紅燒百頁		
	副菜	鮭魚洋蔥蛋	麻婆豆腐	沙茶肉羹	三杯杏鮑菇		
	青菜	肉絲炒四季豆	彩椒玉米筍	銀芽炒三鮮	香菇肉燥		
	青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜		
	湯品	玉米穗排骨湯	QQ冬瓜露	紫菜蛋花湯	金針肉絲湯		
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果		
	熱量	893	874	875	866		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]