

## 111年03月菜單 華盛頓中學

日期	2月28日	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐		菠蘿餐包 白煮蛋 燙青菜 麥茶	肉絲炒麵 雞塊*2 燙青菜 翡翠吻魚湯	皮蛋瘦肉粥 花生麵筋 燙青菜 紅茶	燒肉 煎蛋 漢堡 奶茶	
	主食	白米飯	薑黃飯	白米飯	白米飯	
中餐	主菜	醬爆雞丁 蜜汁叉燒肉	印度肉醬咖哩 田園奶油雞	黑胡椒豬柳 塔香雞丁	蠔油雞翅 鐵路大排	
	副菜	小魚豆干片	香炒培根黃豆芽	香菇高麗菜	蒸蛋	
	副菜	玉米肉末	時蔬炒蛋	茄汁豆腐	堅果木須	
	青菜	甜椒白花菜		醬燒馬鈴薯	塔香扁蒲	
	青菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	
	湯品	海帶芽蛋花湯	肉羹湯	四神排骨湯	黑巧燕麥	
	熱量	875	888	895	867	
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯		
	主菜	蔥燒雞腿 瓜仔肉餅	蠔油里肌排 蔭瓜蒸魚	孜然肉片 京醬燒鴨		
	副菜	小瓜炒肉絲	肉末干丁	青椒肉片		
	副菜	麻油杏鮑菇	洋蔥木須	紅燒百頁		
	青菜	芹香炒菇	冬瓜什錦	嫩炒筍茸		
	青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜		
	湯品	QQ冬瓜露	蘿蔔排骨湯	酸辣湯		
	水果	時令水果	時令水果	時令水果		