

111年03月菜單 華盛頓中學

日期 星期		3月14日 星期一	3月15日 星期二	3月16日 星期三	3月17日 星期四	3月18日 星期五	3月19日 星期六
早餐		日式炒麵 白煮蛋 味噌豆腐湯 麥茶	大熱狗 大亨堡 地瓜球 米漿	銀絲卷 金黃薯餅 炒蔥蛋 蘿蔔貢丸湯	起司 蛋 吐司 紅茶	培根 蛋餅 雞柳條*2 豆漿	
中餐	主食	白米飯	白米飯	義大利肉醬麵	白米飯	白米飯	
	主菜	蔭鳳梨蒸魚 蘑菇雞排	麻油肉片 橙汁魚柳*3	藍帶豬排 照燒雞排	豆豉魚排 黑胡椒豬排	蔥爆豬柳 番茄燒雞	
	副菜	豆薯肉絲	海味黃瓜	烤地瓜*1	脆綠甜條	香菇肉燥	
	副菜	甜椒炒年糕	竹筍炒肉絲	奶油焗白菜	鮮蔬蒸蛋	小瓜杏鮑菇	
	青菜	豆腐番茄蛋	扁蒲炒菇		螞蟻上樹	芋香四色	
	青菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	
	湯品	黃瓜玉米湯	肉羹湯	義式蔬菜湯	海芽蛋花湯	綠豆湯	
	熱量	875	885	915	878	883	
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯		
	主菜	滷雞腿 日式豬排	田園奶油雞排 蔭瓜蒸魚	宮保雞丁 梅干控肉	碎瓜蒸肉餅 蠔油雞腿丁		
	副菜	敏豆炒菇	紅蘿蔔炒皮絲	玉米炒蛋	茄汁豆腐		
	副菜	咖哩魚丸	白玉炒肉絲	肉絲海帶根	金針什錦菇		
	青菜	蒸鍋貼*1	蝦米蒲瓜	魚香茄子	筍乾燒香菇		
	青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜		
	湯品	酸辣湯	冬瓜仙草	香菇雞湯	竹筍排骨湯		
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果		
	熱量	905	869	874	865		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]