

## 111年04月菜單 華盛頓中學

| 日期                  | 4月25日                     | 4月26日                   | 4月27日                | 4月28日                     | 4月29日                  | 4月30日                     |     |
|---------------------|---------------------------|-------------------------|----------------------|---------------------------|------------------------|---------------------------|-----|
| 星期                  | 星期一                       | 星期二                     | 星期三                  | 星期四                       | 星期五                    | 星期六                       |     |
| 早餐                  | 鍋燒雞絲麵<br>芋泥包<br>小薯餅<br>麥茶 | 起司片<br>蛋餅<br>麥克雞塊<br>美祿 | 豬排<br>煎蛋<br>吐司<br>奶茶 | 蘑菇鐵板麵<br>薯條<br>味噌湯<br>柳橙汁 | 銀絲卷<br>雞排<br>水煮蛋<br>豆漿 | 皮蛋瘦肉粥<br>燙青菜<br>炸豆腐<br>紅茶 |     |
|                     | 白米飯                       | 白米飯                     | 白醬雞肉義大利麵             | 白米飯                       | 白米飯                    | 白米飯                       |     |
| 中餐                  | 主菜<br>貴妃燒雞<br>京醬肉片        | 蜜汁叉燒肉<br>酥炸鯖魚           | 黑胡椒豬排<br>蜜汁烤雞排       | 鐵板燒肉<br>雞肉味噌燒             | 炸卡啦雞排<br>香檸大排          | 筍香燒豬肉<br>腰果雞丁             |     |
|                     | 副菜<br>三杯杏鮑菇               | 瓜仔肉燥                    | 香腸高麗菜                | 洋蔥炒蛋                      | 紅燒豆腐                   | 青椒炒培根                     |     |
|                     | 副菜<br>芋香四色                | 香菇燒百頁                   | 甘梅薯條                 | 開陽扁蒲                      | 海根肉絲                   | 起司玉米粒                     |     |
|                     | 青菜<br>珍珠丸子*1              | 油蔥地瓜葉                   |                      | 彩燴青花菜                     | 絲瓜粉絲                   | 香菇高麗菜                     |     |
|                     | 青菜<br>健康青菜                | 有機蔬菜                    | 健康青菜                 | 有機蔬菜                      | 健康青菜                   | 健康青菜                      |     |
|                     | 湯品<br>吻魚翡翠湯               | 青菜豆腐湯                   | 玉米濃湯                 | 蘿蔔貢丸湯                     | 紅豆薏仁湯                  | 冬菜粉絲湯                     |     |
|                     | 熱量                        | 876                     | 902                  | 903                       | 965                    | 898                       | 876 |
|                     | 晚餐                        | 主菜<br>白米飯               | 白米飯                  | 白米飯                       | 白米飯                    | 肉羹麵線糊                     |     |
| 主菜<br>地瓜粉蒸肉<br>當歸鴨丁 | 芝麻烤雞排<br>紅糟豬排             | 冬瓜燒鴨丁<br>五香鹹豬肉          | 豆酥蒸魚<br>五香雞翅         | 照燒雞腿                      |                        |                           |     |
| 副菜<br>魚香烘蛋          | 腐皮白菜                      | 客家小炒                    | 肉絲炒菜豆                | 五香滷蛋                      |                        |                           |     |
| 副菜<br>金菇燴冬瓜         | 魚香茄子                      | 五彩山藥                    | 醬燒馬鈴薯                | 刺瓜魚卵捲                     |                        |                           |     |
| 青菜<br>胖胖果*1         | 玉米三色                      | 西芹炒肉片                   | 彩椒銀芽                 |                           |                        |                           |     |
| 青菜<br>健康青菜          | 健康青菜                      | 健康青菜                    | 健康青菜                 | 健康青菜                      |                        |                           |     |
| 湯品<br>南瓜排骨湯         | 九份芋圓湯                     | 紫菜蛋花湯                   | 酸辣湯                  | 魚丸湯                       |                        |                           |     |
| 水果<br>時令水果          | 時令水果                      | 時令水果                    | 時令水果                 | 時令水果                      |                        |                           |     |
| 熱量                  | 865                       | 872                     | 876                  | 865                       | 888                    |                           |     |

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[ 使用台灣豬肉 ]