

111年06月菜單 華盛頓中學

日期		6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐		起司蛋吐司 鮮奶紅茶	鍋燒意麵 金黃薯餅 薏仁漿	鮪魚潛艇堡 地瓜球*3 柳橙汁	大肉包 炒蔥蛋 鮮蔬水晶餃湯 豆漿	日式白湯拉麵 叉燒包 海苔丸子 麥茶	皮蛋瘦肉粥 炸豆腐 燙青菜 芝麻包
中餐	主食	白米飯	白米飯	香菇油飯	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	沙茶豬柳 栗子燒雞	照燒雞排 糖醋里肌排	蜜汁叉燒肉 玫瑰油雞	塔香魚丁 梅子扣肉	BBQ肉片 豆豉燒雞	香酥肉魚 檸香烤雞翅
	副菜	三杯馬鈴薯	小瓜鮮燴	蠔油芥藍肉片	蕃茄燴豆腐	起司洋芋	沙茶炒玉米
	副菜	韭菜豆干	鐵板油豆腐	港式蘿蔔糕	螞蟻上樹	海根肉絲	金茸冬瓜
	青菜	茄汁時蔬螺絲麵	西芹燴雙菇		醬燒杏鮑	豆鼓滷苦瓜	椰香南瓜
	青菜	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	山藥玉米濃湯	黃瓜排骨湯	海芽肉絲湯	洋蔥魚丸湯	芋香西米露	肉骨茶湯
	熱量	876	884	897	895	876	881
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	什錦板條	
	主菜	筍乾控肉 蔥爆雞丁	梅子扣肉 樹子蒸魚	冬瓜燒鴨丁 蘿蔔滷豬腳	沙茶豬柳 咖哩雞丁	滷大排	
	副菜	芋香四色	洋蔥炒蛋	芹香甜不辣	刺瓜魚卵捲	金針菇炒肉絲	
	副菜	微笑薯餅	瓜仔肉燥	白菜滷	滷水晶餃	咖哩虎皮蛋	
	青菜	香滷鮑菇百頁	蝦皮高麗菜	塔香茄子	乾扁四季豆		
	青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	
	湯品	青木瓜雞湯	冬瓜山粉圓	清水肉絲湯	筍片排骨湯	山藥排骨湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量	877	875	869	886	902	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]