

日期	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
早餐	肉包	玉米雞茸粥	芝麻燒餅	肉燥乾麵	水餃*8	豬肉漢堡	
	薯條	花生麵筋	肉排	滷油豆腐	小饅頭		
	玉米布丁酥	燙青菜	煎蛋	燙青菜	炒蛋		
	紅茶	柳橙汁	豆漿	芹香蘿蔔湯	酸辣湯	麥茶	
中餐	主食	白米飯	白米飯	海苔蛋炒飯	白米飯	白米飯	
	主菜	三杯雞 蠔油肉片	蠔油雞排 花枝蝦排	醬燒豬排 日式雞排	鹽酥雞丁 筍乾控肉	香酥魚丁 香菇雞	壽喜燒肉 咖哩雞
	副菜	洋蔥炒蛋	腰果燴豆腐	蕃茄炒蛋	蘿蔔燒海結	茄汁肉醬豆腐	筍丁肉燥
	副菜	黃瓜香腸片	胖胖果	沙嗲豆干片	玉米肉末	螞蟻上樹	蜜汁地瓜
	青菜	芋頭餅	炒高麗菜		小瓜炒黑輪	鹹蛋豆薯絲	敏豆炒玉米筍
	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	蒜頭雞湯	菇菇肉絲湯	冬瓜排骨湯	海帶芽味噌湯	綠豆QQ湯	蘿蔔魚丸湯
	熱量	855	876	830	850	830	
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	台式肉絲炒麵	
	主菜	薑母鴨 鹽酥雞丁	南瓜燒肉 醬爆雞丁	沙茶肉片 麻油雞	茄汁豬排 香酥雞翅	滷大排	
	副菜	咖哩百頁	白菜獅子頭	炸花枝丸	蟬味蒸蛋	中式香腸	
	副菜	薯餅*1	紅燒雙結	小瓜香腸片	滷水晶餃*1	什錦滷味	
	青菜	鐵板銀芽	椒鹽四季豆	泡菜油腐	魚香茄子		
	青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	
	湯品	玉米排骨湯	綠豆薏仁湯	青木瓜雞湯	酸白菜肉絲湯	蘿蔔貢丸湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
熱量	820	850	867	860	877		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]

台邑餐飲有限公司



112年2月菜單 華盛頓中學

日期	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2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	鮮肉包	蘿蔔糕	水餃*8	蘑菇鐵板麵	麥香雞起司漢堡	
	麥克雞塊	玉米炒蛋	炸豆腐	炒青花菜		
	馬鈴薯薯條	烤地瓜	炒青菜	小熱狗		
	綠茶	燕麥米漿	菇菇濃湯	紅茶	冬瓜茶	
中餐	主食	白米飯	白米飯	義式茄汁肉醬麵	白米飯	白米飯
	主菜	沙茶肉片 蠔油雞丁	蒜香起司肉塊 馬鈴薯燉雞	紅燒豬排 香滷雞腿	蜜汁雞排 鐵路豬排	蒜泥白肉 塔香雞丁
	副菜	蕃茄燴豆腐	日式蒸蛋	滷香菇貢丸	三杯馬鈴薯	醬燒豆腐
	副菜	螞蟻上樹	客家小炒	炒白花菜	花枝丸	魚香茄子
	青菜	塔香海茸	鮮菇四季豆		小瓜炒素雞片	洋蔥炒蛋
	青菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜
	湯品	榨菜肉絲湯	冬瓜排骨湯	刺瓜上排湯	黃瓜雞湯	綠豆西米露
	熱量	880	870	850	865	
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	
	主菜	筍香燒豬肉 京醬燒鴨	義式肉丸*2 酥炸柳葉魚*2	蔭瓜蒸肉餅 照燒雞排	炸蝦排 三杯雞丁	
	副菜	糖醋炸蛋	白玉炒肉絲	南瓜炒蛋	沙茶青椒肉絲	
	副菜	白菜滷	紅豆派	蜜汁豆干	芝麻球	
	青菜	脆綠甜條	肉燥油腐	洋蔥芽菜絲	鹹蛋苦瓜	
	青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	
	湯品	紫菜蛋花湯	麥香冬瓜粉圓湯	什錦肉羹湯	結頭排骨湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
熱量	820	850	867	860		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]