台邑餐飲有限公司

112年3月菜單 華盛頓中學

日期		3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3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		起司火腿吐司	大亨堡	銀絲卷	日式炒麵	培根蛋餅	玉米雞茸粥
					旗津大黑輪		炒青菜
			地瓜球*3	金黃薯餅	炒高麗菜		炒蛋
		紅茶	米漿	蘿蔔貢丸湯	麥茶	豆漿	綠茶
中餐	主食	白米飯	白米飯	義大利肉醬麵	白米飯	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 蕃茄燒雞	鐵路大排 香滷腿排
	副菜	豆薯肉絲	海味黃瓜	烤地瓜*1	脆綠甜條	香菇肉燥	家常豆腐
	副菜	甜椒炒年糕	竹筍炒肉絲	奶油焗白菜	柴魚冬瓜	小瓜杏鮑菇	蛋香絲瓜
	青菜	蕃茄豆腐	扁蒲炒菇	時令青菜	螞蟻上樹	芋香四色	炸香腸
	青菜	時令青菜	有機蔬菜		有機蔬菜	時令青菜	時令青菜
	湯品	玉米排骨湯	肉羹湯	義式蔬菜湯	海芽蛋花湯	綠豆湯	香菇雞湯
	熱量	880	870	850	865		
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	日式烏龍麵	
	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	烤雞腿	
	副菜	敏豆炒菇	紅蘿蔔炒皮絲	玉米炒蛋	炸豆腐	茄汁黑輪	
	副菜	咖哩魚丸	紅豆派	肉絲海帶根	金菇什錦羹	炒高麗菜	
	青菜	蒸鍋貼	蝦米蒲瓜	魚香茄子	筍干燒香菇		
	青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品	酸辣湯	冬瓜仙草	香菇雞湯	榨菜肉絲湯	味噌湯	
	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			

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]