

台邑餐飲有限公司



114年1月菜單 華盛頓中學

日期		1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐		燻雞三明治	麵線糊	肉包/芋泥包	飯糰	滑蛋雞絲麵
		牛乳		豆漿	奶茶	
中餐	主食	白米飯	白米飯	義大利肉醬麵	白米飯	白米飯
	主菜	三杯雞 醬爆肉片	沙茶豬柳 鹽酥雞丁	黑胡椒豬排 蠔油雞翅	香酥魚排 無骨香雞排	宮保雞丁 味噌燒肉
	副菜	家常豆腐	螞蟻上樹	雙色花椰	翠綠甜條	玉米肉末
	副菜	龍鳳腿	沙茶肉羹	夯地瓜	紅蘿蔔炒蛋	章魚燒
	青菜	鮮菇四季豆	薑絲海帶根		南瓜燒豆腐	開陽高麗菜
	青菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜
	湯品	蘿蔔魚丸湯	四神湯	玉米濃湯	榨菜肉絲湯	燒仙草
	熱量	855	876	830	850	830
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	
	主菜	紐澳良雞排	沙茶肉片	蔥燒雞塊	日式豬排	
	副菜	洋蔥炒蛋	黃瓜什錦	麻婆豆腐	魚香茄子	
	副菜	酸菜麵腸	福州丸	西芹鮮菇	青椒肉片	
	青菜	白菜滷	柴魚蒸蛋	紅燒冬瓜	鐵板銀芽	
	青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	
	湯品	日式味噌湯	綠豆小米湯	肉骨茶湯	香菜結頭菜湯	
	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]