

115年1/5-1/10菜單 華盛頓中學

日期	1月5日	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	星期六
早餐	蒜香蘿蔔糕	巧克力厚片	薯餅起司吐司	奶黃包*2	酥皮三明治	熱壓卡啦三明治
			薯餅		燻雞.蛋	卡啦
	三角薯餅	茶葉蛋	起司	小熱狗	起司	起司絲
	紅茶	豆漿	米漿	麥茶	阿華田	紅茶
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	脆綠甜條	玉米肉末
	副菜	山藥捲	沙茶肉羹	地瓜條	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	健康蔬菜	有機蔬菜	健康蔬菜	有機蔬菜	健康蔬菜
	湯品	蘿蔔魚丸湯	四神湯	玉米濃湯	榨菜肉絲湯	燒仙草
	熱量	880	876	830	855	870
	875					
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
	主菜	香魯雞翅 無骨香雞排	香腸蛋炒飯	糖醋蜜肉 古早味炸雞	壽喜燒雞丁 章魚燒一口雞丁	義大利雞肉焗烤飯
	副菜	油腐肉燥	照燒波霸雞排	螞蟻上樹	玉米布丁酥	
	副菜	三杯洋芋		酥炸杏鮑菇	涼拌海帶結	
	青菜	玉米香腸片		瓠瓜鮮燴	綜合滷味	
	青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	青花菜
	湯品	沙茶火鍋湯	珍珠紅茶	人參紅棗雞湯	洋芋紅蘿蔔湯	紅茶
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果
	熱量	863	810	835	862	830

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]