

115年1/12-1/16菜單 華盛頓中學

日期		1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐		巧克力鬆餅	法式吐司	培根蛋餅	卡啦捲餅	沙拉堡
		鬆餅		培根.蛋	青菜	大熱狗
		薯餅	火腿.起司片.蛋	蛋餅	卡啦雞	
		阿華田	鮮奶紅茶	薏仁漿	豆漿	柳橙汁
中餐	主食	白米飯	白米飯	櫻花蝦炒飯	白米飯	白米飯
	主菜	醬燒雞排 蒲燒鯛魚	香酥雞腿 蠔油雞腿	香滷雞排 日式豬排	紅槽肉 豆乳蔥燒雞	唐揚炸雞 匈牙利燉肉
	副菜	家常豆腐	沙茶豆干	綜合滷味	沙茶魷魚羹	嫩炒筍茸
	副菜	五香滷蛋	蕃茄炒蛋	茶碗蒸	小瓜玉米筍	香酥蝦捲
	青菜	培根青花	鮮菇高麗菜		珍珠丸	紅燒豆腐
	青菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜
	湯品	肉羹湯	芹香蘿蔔湯	蒜頭雞湯	結頭貢丸湯	綠豆粉圓湯
	熱量	855	876	860	850	830
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	
	主菜	蒜泥白肉 鹽酥雞丁	豬排蓋飯	香酥魚排 黑胡椒肉排	肉燥貢丸 蔥油淋雞	
	副菜	蒸蛋	日式炸豬排	咖哩洋芋	瓠瓜鮮燴	
	副菜	雙椰炒培根	薯條	海鮮蝦仁排	蒜香米血	
	青菜	白菜滷		高麗菜油皮	玉米可樂餅	
	青菜	青菜		青菜	青菜	
	湯品	筍絲羹	味噌海牙豆腐湯	綠豆薏仁湯	什錦湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量	805	860	835	850	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]