

115年1/19-1/23菜單 華盛頓中學

日期		1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐		吐司	麥香雞三明治	蛋餅	牛角可頌起司培根	沙拉堡
		起司培根	麥香雞.火腿	餅皮	可頌	燻雞
		蛋	起 司 片	蛋.卡啦	起司片.培根	起司
		奶茶	紅茶	豆漿	麥茶	阿華田
中餐	主食	白米飯	白米飯	肉絲炒麵	白米飯	白米飯
	主菜	醬燒雞排 黑胡椒豬排	糖醋排骨 羅勒雞丁	卡啦雞排 蔥燒里肌	五香鹹豬肉 貴妃燒雞	鹽酥魚丁 京醬豬柳
	副菜	蘿蔔燒海結	金針菇什錦	腐皮白菜滷	肉末玉米	野菇青花椰
	副菜	紅絲炒蛋	紅豆蓮子派	黑糖捲	蕃茄燴豆腐	鐵板銀芽
	青菜	蒜香四季豆	芹香黑輪		花枝丸	中式香腸
	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	薑絲冬瓜湯	酸辣湯	紫菜蛋花湯	波霸紅茶
	熱量	882	865	850	870	860
晚餐	主食	白飯	麵食	白飯	白飯	
	主菜	蒜香鹽酥肉丁 安東雞	黑胡椒鐵板麵	香滷肉排 花枝排	瑪莎曼肉片 韓式炸雞	
	副菜	香酥甜不辣	雞塊	茄汁黑輪	沙茶筍絲羹	
	副菜	辣炒粉絲	豬排	白菜鮮燴	蒜香炸豆腐	
	青菜	黑胡椒米血		回鍋肉片	滷筍干	
	青菜	青菜	青花菜	青菜	青菜	
	湯品	紫菜蛋花湯		蘿蔔脆丸湯	冬瓜排骨酥湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量	843	680	865	833	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]