

115年1/26-1/30菜單 華盛頓中學

日期		1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐		清粥小菜	照燒腿排吐司	三明治吐司	大亨堡	果醬吐司
		肉鬆	香酥腿排	火腿起司	熱狗	香酥雞米花
		炒蛋		卡啦雞		
		麵筋	麥茶	紅茶	奶茶	米漿
中餐	主食	白米飯	白米飯	什錦蛋炒飯	白米飯	白米飯
	主菜	香酥魚丁 壽喜燒肉	三杯雞 黑胡椒柳	日式豬排 蔥燒雞翅	鹹酥雞丁 筍干扣肉	紅槽肉 宮保雞丁
	副菜	洋蔥炒蛋	家常豆腐	迷你銀絲卷	金菇什錦	海帶三絲
	副菜	黃瓜香腸片	芋仔餅	雙色花椰	珍珠丸	白菜什錦
	青菜	黑米糕捲	豆皮高麗菜		蕃茄炒蛋	安平蝦捲
	青菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜
	湯品	香菇雞湯	金針肉絲湯	結頭菜排骨湯	柴魚味噌湯	珍珠奶茶
	熱量	880	876	830	855	870
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	
	主菜	香酥雞翅 鱈魚排	風味起司咖哩燉雞	黑胡椒雞丁 一口豬	肉燥貢丸 鹽酥雞	
	副菜	花枝丸	雞丁	紅蘿蔔炒蛋	煉乳銀絲捲	
	副菜	白菜滷	起司	蒜香炸豆腐	白菜燴角螺	
	青菜	鳳凰芋飛		螞蟻上樹	鐵板豆腐	
	青菜	青菜		青菜	青菜	
	湯品	當歸皮絲湯	蘿蔔海芽味噌湯	紫菜蛋花湯	泡菜火鍋湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量	825	840	860	835	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[ 使用台灣豬肉]