

115年2/23-2/27菜單 華盛頓中學

日期	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	卡拉起司吐司	貢丸瘦肉粥	卡啦三明治吐司	煉乳銀絲卷	
				雞塊	
				水煮小熱狗	
	紅茶	高麗菜	豆漿	奶茶	
中餐	主食	白米飯	白米飯	義大利肉醬麵	白米飯
	主菜	回鍋肉片 蠔油雞丁	三杯雞 黑胡椒豬柳	蠔油雞排 鐵路豬排	卡啦雞腿 香滷雞腿
	副菜	蕃茄燴豆腐	沙茶魷魚羹	奶黃包	玉米炒蛋
	副菜	螞蟻上樹	五香滷蛋	培根青花	沙茶白菜
	青菜	紅燒冬瓜	黃瓜花片		珍珠丸
	青菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜
	湯品	金針排骨湯	肉骨茶湯	玉米濃湯	榨菜肉絲湯
	熱量	880	876	890	855
晚餐	主食	白飯	麵食	白飯	
	主菜	一口豬 蔥油淋雞	培根蛋炒飯	香滷腿排 花枝排	
	副菜	花枝丸*1	滷雞腿	香腸	
	副菜	高麗菜油皮	焗烤起司洋芋肉醬	白菜滷	
	青菜	咖哩洋芋		彩繪炒蛋	
	青菜	時令青菜		時令青菜	
	湯品	紫菜蛋花湯	奶茶	玉米濃湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	
熱量	825	840	825		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]