

115年3/2-3/6菜單 華盛頓中學

日期	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
早餐		巧克力鬆餅	法式吐司	香菇肉包	麥香雞漢堡	酥皮三明治	起絲歐姆蛋吐司
		雞塊	火腿	白煮蛋		火腿.蛋	
			起司.蛋		起司片	起司	
		紅茶	奶茶	豆漿	麥茶	阿華田	紅茶
中餐	主食	白米飯	白米飯	日式炒飯	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	蠔油雞排 花枝蝦排	紅燒肉 三杯雞	日式豬排 蠔油雞翅	黑胡椒豬柳 蔥爆雞丁	糖醋里肌 蒲燒鯛魚	香酥魚排 鐵路排骨
	副菜	蘿蔔滷海結	螞蟻上樹	奶油焗白菜	三杯馬鈴薯	筍丁肉燥	紅絲炒蛋
	副菜	玉米香腸片	家常豆腐	地瓜條	西芹鮮菇	黃瓜鮮燴	毛豆干丁
	青菜	木耳青花菜	白菜滷		五香滷蛋	香酥蝦捲	沙茶肉羹
	青菜	時令青菜	有機蔬菜	時令青菜	有機蔬菜	時令青菜	時令青菜
	湯品	紫菜蛋花湯	黃瓜脆丸湯	日式味噌湯	冬瓜蛤蜊湯	紅豆紫米湯	蘿蔔排骨湯
	熱量	855	876	860	850	830	866
晚餐	主食	白飯	麵食	白飯	白飯	白飯	
	主菜	滷雞腿 無骨香雞排	肉燥麵	黑胡椒肉片 古早味炸雞	壽喜燒雞丁 蒜香肉丁	義大利雞肉焗烤飯	
	副菜	油腐肉燥	貢丸	螞蟻上樹	蒸蛋		
	副菜	三杯洋芋	回鍋肉片	酥炸杏鮑菇	涼拌海帶根		
	青菜	玉米奶酥	豆芽菜	瓠瓜鮮燴	綜合滷味		
	青菜	時令青菜		時令青菜	時令青菜		
	湯品	蘿蔔丸片湯	什錦湯	玉米蛋花湯	榨菜肉絲湯	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 ]