

115年3/9-3/13菜單 華盛頓中學

日期	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	蘿蔔糕糯米腸	巧克力吐司	里肌蛋餅	卡拉起司吐司	沙拉堡	
		三角薯餅			德國香腸	
	香腸	雞塊				
	貢丸湯	鮮奶紅茶	米漿	豆漿	柳橙汁	
中餐	主食	白米飯	白米飯	義大利肉醬麵	白米飯	白米飯
	主菜	日式豬排 無骨香雞排	麻油肉片 橙汁魚柳	黑胡椒豬排 照燒雞排	蒲燒魚片 蔥燒雞翅	梅干扣肉 紅燒雞丁
	副菜	培根青花	海味黃瓜	綜合滷味	脆綠甜條	紅豆派
	副菜	鮮菇高麗菜	黑米糕捲	港式燒賣	冬瓜什錦	小瓜杏鮑菇
	青菜	紅燒豆腐	玉米炒蛋		芹香豆干	芋香四色
	青菜	時令青菜	有機蔬菜	時令青菜	有機蔬菜	時令青菜
	湯品	冬瓜排骨湯	蘿蔔貢丸湯	紫菜蛋花湯	肉骨茶湯	綠豆薏仁湯
	熱量	830	865	850	870	860
	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	廣式魯腿排 酥炸魚片	肉燥貢丸 蔥油淋雞	
副菜		蒸蛋	日式炸豬排	塔香海茸	滷筍干	
副菜		雙椰炒培根	薯條	海鮮蝦仁排	玉米炒蛋	
青菜		白菜滷		高麗菜油皮	花枝丸*1	
青菜		時令青菜		時令青菜	時令青菜	
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 ]