

115年3/16-3/20菜單 華盛頓中學

| 日期 | 3月16日 | 3月17日           | 3月18日        | 3月19日         | 3月20日         | 3月21日        |              |
|----|-------|-----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 星期 | 星期一   | 星期二             | 星期三          | 星期四           | 星期五           | 星期六          |              |
| 早餐 | 麥香雞吐司 | 卡啦三明治           | 熱狗蛋餅         | 照燒肉排饅頭        | 拉子麵           | 滿福堡          |              |
|    | 火腿片   | 火腿              |              |               | 貢丸            |              |              |
|    |       | 起司片             |              |               | 豆芽菜           | 起司片          |              |
|    | 奶茶    | 紅茶              | 豆漿           | 麥茶            | 海芽湯           | 柳橙汁          |              |
| 中餐 | 主食    | 白米飯             | 白米飯          | 揚州炒飯          | 白米飯           | 白米飯          |              |
|    | 主菜    | 蒲燒鯛魚肚<br>五香雞排   | 香菇雞丁<br>蕃茄燉肉 | 日式豬排<br>無骨香雞排 | 味噌燒肉<br>宮保雞丁  | 醬燒雞翅<br>和風里肌 | 洋蔥肉柳<br>瓜仔雞丁 |
|    | 副菜    | 紅蘿蔔炒蛋           | 客家小炒         | 雙色花椰          | 家常豆腐          | 鮮菇白花菜        | 回鍋干片         |
|    | 副菜    | 海帶三絲            | 鮮菇高麗菜        | 章魚燒           | 可口芋丸          | 筍絲肉羹         | 小瓜玉筍         |
|    | 青菜    | 冬瓜魚卵卷           | 海苔肉捲         |               | 茶碗蒸           | 酸菜麵腸         | 中式香腸         |
|    | 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           | 金針排骨湯        | 柴魚味噌湯         | 四神湯           | 九份芋圓湯        | 榨菜肉絲湯        |
|    | 熱量    | 880             | 870          | 916           | 860           | 878          | 890          |
| 晚餐 | 主食    | 白飯              | 麵食           | 白飯            | 白飯            | 白飯           |              |
|    | 主菜    | 蒜香鹽酥肉丁<br>北平炒雞丁 | 蘑菇鐵板麵        | 香滷肉排<br>香烤腿排  | 瑪莎曼肉片<br>唐揚炸雞 | 咖哩豬排焗烤飯      |              |
|    | 副菜    | 肉燥四季豆           | 薯條           | 茄汁小黑輪         | 白菜鮮燴          |              |              |
|    | 副菜    | 番茄炒蛋            | 豬排           | 辣炒粉絲          | 肉醬起司花椰菜       |              |              |
|    | 青菜    | 沙茶米血            |              | 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           | 紅豆西米露        | 蘿蔔脆丸湯         | 羅宋湯           | 貢丸湯          |              |
|    | 水果    | 時令水果            | 時令水果         | 時令水果          | 時令水果          | 時令水果         |              |
| 熱量 | 843   | 680             | 865          | 833           | 870           |              |              |

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[ 使用台灣豬肉 ]