

115年3/23-3/27菜單 華盛頓中學

日期	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
早 餐	水煎包	照燒腿排吐司	三明治吐司	焗烤燻雞起司堡	果醬吐司	
	小熱狗		火腿.起司		香酥雞米花	
	雞塊		麥香雞		草莓果醬	
	豆漿	麥茶	紅茶	奶茶	阿華田	
中 餐	主食	白米飯	白米飯	什錦炒麵	白米飯	
	主菜	蘑菇雞丁 沙茶肉片	紅燒肉丁 栗子燒雞	日式豬排 蠔油雞排	咖哩雞 蒜泥肉片	香酥魚排 醬燒里肌排
	副菜	三色玉米	家常豆腐	鵪鶉蛋滷味	古都肉燥	蘿蔔什錦羹
	副菜	五香滷蛋	花枝丸	迷你銀絲卷	黃瓜鮮燴	鮮菇四季豆
	青菜	塔香海茸	沙茶白菜滷		珍珠丸	蕃茄炒蛋
	青菜	時令青菜	有機蔬菜	時令青菜	有機蔬菜	時令青菜
	湯品	蘿蔔魚丸湯	菇菇肉絲湯	酸辣湯	冬瓜排骨湯	珍珠奶茶
	熱量	880	895	877	830	900
晚 餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	
	主菜	黑胡椒雞丁 一口豬	風味起司咖哩燉雞	照燒肉排 酥雞翅	麻油肉片 鹽酥雞	
	副菜	酥炸甜不辣	雞丁	碎脯炒蛋	綜合滷味	
	副菜	涼拌乾丁	起司	三杯杏鮑菇	白菜燴角螺	
	青菜	辣炒粉絲		鳳凰芋飛	玉米肉末	
	青菜	時令青菜		時令青菜	時令青菜	
	湯品	海帶芽豆芽湯	金針肉絲湯	檸檬愛玉山粉圓	關東煮湯	
	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]

