

115年3/30-4/3菜單 華盛頓中學

日期		3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
中餐		漢堡	培根歐姆蛋起司吐司	吐司	風味炒麵	
				里肌肉	雞塊	
		起司		起司		
		奶茶	吐司	奶茶	米漿	
中餐	主食	白米飯	白米飯	揚州炒飯	白米飯	
	主菜	豆輪燒肉 栗子燒雞	蔥爆肉片 醋溜魚丁	蒙古烤肉 蔥油淋雞	蠔油雞排 日式豬排	清明連假
	副菜	奶香燉白菜	小瓜香腸片	銀芽肉絲菜	開陽白菜	
	副菜	鐵板油腐	塔香海茸	地瓜薯條	蕃茄燴豆腐	
	青菜	花枝丸	芝麻球		鮮菇綠花椰	
	青菜	時令青菜	有機蔬菜	時令青菜	有機蔬菜	
	湯品	蘿蔔排骨湯	吻魚翡翠湯	海芽味噌湯	綠豆三色圓	
	熱量	880	895	877	880	
晚餐	主食	白飯	麵食	白飯		
	主菜	韓式蜜汁雞排 咖哩豬排	肉醬焗烤麵	沙茶肉片 三杯雞		
	副菜	滷貢丸	雞塊	劍筍炒肉絲		
	副菜	高麗菜油皮		蒸蛋		
	青菜	回鍋肉片		玉米布丁酥		
	青菜	時令青菜	青花菜	時令青菜		
	湯品	結頭菜丸片湯	玉米濃湯	蔬菜蛋花湯		
	水果	時令水果	時令水果	時令水果		
	熱量	833	810	805		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]