

115年4/7-4/11菜單 華盛頓中學

日期	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	
星期	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
早餐		薯餅起司吐司	茄汁培根鐵板麵	草莓果醬吐司	起司波羅包	卡啦起司滿福堡
				雞塊		
				三角薯餅		
		紅茶	蛋花湯	豆漿	紅茶	奶茶
中餐	主食	白米飯	肉絲炒麵	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	無骨香雞排 蒲燒鯛魚	橙汁魚條 照燒腿排	三杯雞丁 馬鈴薯燉肉	日式豬排 蠔油雞翅	香酥魚排 黑胡椒里肌
	副菜	小瓜杏鮑菇	奶油焗白菜	螞蟻上樹	五香滷蛋	沙茶白菜
	副菜	芋香四色	港式燒賣	蘿蔔什錦羹	薑絲海帶根	蕃茄炒蛋
	青菜	蛋酥白菜滷		芹香豆干	腐皮高麗菜	玉米肉末
	青菜	有機蔬菜	時令青菜	有機蔬菜	時令青菜	時令青菜
	湯品	日式味噌湯	四神湯	金針排骨湯	九份芋圓湯	紫菜蛋花湯
	熱量	870	880	865	850	860
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	
	主菜	義大利肉醬起司飯	香魯雞翅 蘑菇豬排	瑪莎曼肉片 唐揚炸雞	雞肉飯	
	副菜	薯條	三杯洋芋	荷包蛋	涼拌乾絲	
	副菜	雞塊	麻婆豆腐	義式肉醬焗烤青花菜	高麗菜油皮	
	青菜		玉米可樂餅	筍筍炒肉絲	滷豆腐	
	青菜		青菜	青菜	香腸	
	湯品	玉米濃湯	檸檬愛玉山粉圓	冬瓜薑絲湯	海芽金針菇湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
熱量	810	835	806	805		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]