

115年4/13-4/18菜單 華盛頓中學

日期	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
早餐	水煎包	起司里肌吐司	熱狗蛋餅	麥香雞起司三明治	玉米濃湯螺旋麵	熱壓卡拉起司吐司	
	清粥小菜						
	豆漿	紅茶	百香綠茶	豆漿		奶茶	
	白米飯	白米飯	義大利肉醬麵	白米飯	白米飯	白米飯	
中餐	宮保雞丁 麻香肉片	蜜汁叉燒肉 豉汁雞丁	照燒豬排 BBQ腿排	蔥爆豬柳 三杯雞丁	麻油雞 薑汁燒肉	酥炸魚排 無骨香雞排	
	紅絲炒蛋	翠綠黑輪條	雙色花椰	日式蒸蛋	筍絲肉羹	中式香腸	
	海味黃瓜	沙茶白菜	麥克雞塊	家常豆腐	酸菜麵腸	三杯油豆腐	
	珍珠丸	黑米糕捲		開陽扁蒲	椒鹽虎皮蛋	開陽絲瓜	
	時令青菜	有機蔬菜	時令青菜	有機蔬菜	時令青菜	時令青菜	
	蘿蔔魚丸湯	菇菇肉絲湯	玉米濃湯	金針排骨湯	珍珠奶茶	海芽蛋花湯	
	熱量	855	876	860	850	830	830
	晚餐	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	
鼓汁蒸雞球 蒜香鹽酥肉丁		日式咖哩飯	沙茶肉片 古早味炸雞	無骨香雞排 香烤照燒腿排	豬排蓋飯		
滷豆干		日式炸豬排	塔香海茸	奶香金針菇	薯條		
油菜炒香菇		脆薯	蔥爆杏鮑菇	三杯百頁豆腐			
白菜滷		青花菜	玉米肉末	螞蟻上樹			
青菜			青菜	青菜			
關東煮湯		海芽金針菇湯	什錦湯	酸辣湯	紅茶		
時令水果		時令水果	時令水果	時令水果	時令水果		
熱量	805	812	860	870	820		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]