

115年4/20-4/25菜單 華盛頓中學

日期	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
早餐	奶皇包*2	巧克力厚片	卡拉起司蛋餅	漢堡肉起司漢堡	蒜香吐司	里肌饅頭	
		吐司			熱狗		
					雞塊		
	奶茶	紅茶	米漿	豆漿	阿華田	豆漿	
中餐	主食	白米飯	白米飯	火腿蛋炒飯	白米飯	白米飯	
	主菜	無骨香雞排 茄汁豬排	京醬肉片 醬爆雞丁	香酥魚片 醬燒雞排	脆皮雞腿 蠔油雞腿	三杯雞丁 回鍋肉片	黑胡椒豬柳 瓜子雞
	副菜	洋蔥炒蛋	芝麻球	筍絲肉羹	咖哩洋芋	紅燒豆腐	冬瓜鮮燴
	副菜	海帶三絲	蕃茄燴豆腐	章魚燒	銀芽三絲	開陽絲瓜	花枝丸
	青菜	開陽扁蒲	小瓜香腸片		五香滷蛋	地瓜條	肉末玉米
	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	蘿蔔貢丸湯	冬瓜排骨湯	肉骨茶湯	紫菜蛋花湯	綠豆薏仁湯	豆腐味噌湯
	熱量	830	865	850	870	860	885
晚餐	主食	白飯	麵食	白飯	義大利肉醬起司麵	白飯	
	主菜	曼波雞排 花枝排	奶油義大利麵	糖醋蜜肉 壽喜燒雞丁	一口豬 香滷照燒大雞腿	培根蛋炒飯	
	副菜	可樂餅	美式香酥炸雞	滷味拼盤	薯條	滷雞腿	
	副菜	南瓜燒肉	三角薯餅	高麗菜油皮	地瓜球		
	青菜	魯筍乾	青花菜	玉米香腸片	青花炒培根		
	青菜	時令青菜		時令青菜	時令青菜		
	湯品	油腐細粉湯	珍珠紅茶	玉米紅蘿蔔湯	珍珠奶茶	海芽湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
熱量	865	680	815	805	765		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]