

115年4/27-5/1菜單 華盛頓中學

日期	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
早餐	卡啦雞起司漢堡	清粥小菜	培根蛋餅	玉米濃湯螺旋麵		
		肉鬆				
		炒蛋	起司			
	紅茶	麵筋	豆漿			
中餐	主食	白米飯	白米飯	日式炒烏龍	白米飯	
	主菜	香酥雞排 古早味大排	蔥油淋雞 京醬豬柳	日式豬排 蒲燒鯛魚	蠔油肉片 味噌雞肉燒	勞動節放假
	副菜	蕃茄炒蛋	芹香鮮菇肉片	家鄉滷味	紅豆派	
	副菜	鐵板嫩油腐	肉末玉米	紫米珍珠丸	黃瓜鮮燴	
	青菜	腐皮白菜滷	培根高麗菜		客家小炒	
	青菜	時令青菜	有機蔬菜	時令青菜	有機蔬菜	
	湯品	豚骨什錦湯	金針肉絲湯	關東煮	紫菜蛋花湯	
	熱量	880	870	885	860	
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯		
	主菜	鱈魚排 古早味炸雞	香腸蛋炒飯	百頁燉雞 椒鹽魚丁		
	副菜	辣炒粉絲	炸雞腿	可樂餅		
	副菜	炸豆腐		螞蟻上樹		
	青菜	咖哩洋芋		滷豆腐		
	青菜	青菜	青菜	青菜		
	湯品	紫菜蛋花湯	關東煮湯	豆腐味噌湯		
	水果	時令水果	時令水果	時令水果		
熱量	845	830	850			

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]