

115年5/4-5/9菜單 華盛頓中學

日期	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
早餐		蒜香蘿蔔糕*2	韓式炸雞三明治	薯餅起司吐司	里肌肉蛋餅	酥皮三明治	熱壓卡啦三明治
						燻雞.蛋	卡啦
						起司	起司絲
		貢丸湯	奶茶	豆漿	麥茶	阿華田	紅茶
中餐	主食	白米飯	白米飯	中華炒麵	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	蔥爆豬柳 塔香雞丁	蔥油淋雞 蒜泥白肉	日式豬排 蒲燒鯛魚	客家滷肉 酥炸魚塊	文昌雞 蒙古烤肉	卡啦雞排 橙汁魚柳
	副菜	紅燒油腐	塔香海茸	古早味白菜滷	黑米糕捲	洋蔥肉絲	花枝丸
	副菜	紅絲炒蛋	麥克雞塊	玉兔包	蕃茄燴豆腐	五香滷蛋	開陽扁蒲
	青菜	鮮菇絲瓜	西芹鮮菇		三色玉米	肉末四季豆	腐皮高麗菜
	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	紫菜蛋花湯	冬瓜魚丸湯	酸辣湯	金針肉絲湯	冬瓜芋圓湯	柴魚味噌湯
	熱量	870	880	865	850	860	870
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	
	主菜	南瓜燒肉 章魚燒一口雞丁	香腸蛋炒飯	糖醋蜜肉 古早味炸雞	壽喜燒雞丁 蒜香肉丁	肉燥飯	
	副菜	奶香金針菇	照燒波霸雞排	螞蟻上樹	彩燴炒蛋	滷貢丸	
	副菜	回鍋肉片		酥炸杏鮑菇	涼拌海帶結	香腸	
	青菜	玉米香腸片		瓠瓜鮮燴	綜合滷味	滷筍乾	
	青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	青菜	
	湯品	沙茶火鍋湯	珍珠奶茶	海芽肉絲湯	筍絲冬粉湯	紅茶	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
熱量	863	810	835	862	830		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[ 使用台灣豬肉]