

115年5/18-5/23菜單 華盛頓中學

日期	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
早餐		起司培根吐司	麥香雞三明治	培根蛋餅	巧克力厚片	起司肉醬麵	滿福堡
					雞塊		蛋
			起 司 片				起司片
		奶茶	紅茶	豆漿	麥茶	阿華田	柳橙汁
中餐	主食	白米飯	白米飯	義大利肉醬麵	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	照燒豬排 無骨香雞排	黑胡椒豬柳 蔥油淋雞	蠔油雞排 日式豬排	咖哩雞 壽喜燒肉	梅干扣肉 糖醋雞丁	醬燒雞排 香酥魚排
	副菜	蘿蔔什錦羹	古早味白菜滷	鴿蛋滷味	螞蟻上樹	鐵板銀芽	蕃茄炒蛋
	副菜	芋香四色	紅燒豆腐	港式燒賣	柴魚蒸蛋	柴魚大黑輪	古都肉燥
	青菜	海帶三絲	中式香腸		芹香豆干片	沙茶白菜	蝦皮扁蒲
	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	味噌豆腐湯	冬瓜排骨湯	玉米濃湯	榨菜肉絲湯	綠豆三色圓	海芽蛋花湯
	熱量	830	865	850	870	860	885
晚餐	主食	白飯	麵食	白飯	白飯	白飯	
	主菜	蒜香鹽酥肉丁 北平炒雞丁	蘑菇鐵板麵	香滷肉排 香烤腿排	瑪莎曼肉片 唐揚炸雞	咖哩豬排焗烤飯	
	副菜	肉燥四季豆	薯條	茄汁黑輪	魚香茄子		
	副菜	番茄炒蛋	豬排	辣炒粉絲	蒜香炸豆腐		
	青菜	煉乳銀絲卷		回鍋肉片	滷筍干		
	青菜	時令青菜	青花菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品	紫菜蛋花湯	紅豆西米露	蘿蔔脆丸湯	蔬菜金針菇湯	關東煮湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
熱量	841	680	865	845	885		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]