

115年6/8-6/13菜單 華盛頓中學

日期	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
早餐	沙拉堡	巧克力厚片	培根蛋餅	卡啦捲餅	焗烤燻雞披薩	割包里肌	
	大熱狗			青菜			
	奶茶	紅茶	米漿	豆漿	香橙綠	豆漿	
中餐	主食	白米飯	白米飯	義大利肉醬麵	白米飯	白米飯	
	主菜	味噌雞丁 麻香肉片	黑胡椒豬柳 塔香雞丁	香酥魚排 五香雞排	香菇雞丁 筍乾燒肉	豆乳蔥燒雞 京醬肉片	日式豬排 花枝蝦排
	副菜	紅絲炒蛋	開陽絲瓜	奶油焗白菜	扁蒲什錦	酸菜麵腸	蕃茄炒蛋
	副菜	海味黃瓜	咖哩洋芋	奶黃包	麥克雞塊	培根青花	白菜肉羹
	青菜	珍珠丸	糖醋豆腐		鮮菇高麗菜	田園四色	冬瓜什錦
	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	薑絲冬瓜湯	金針排骨湯	玉米濃湯	蘿蔔貢丸湯	冬瓜芋圓湯	味噌豆腐湯
	熱量	855	876	860	850	830	860
	晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	麵食
主菜		蒜泥白肉 鹽酥雞丁	豬排蓋飯	照燒雞腿 黑胡椒肉排	肉燥貢丸 蔥油淋雞	義大利肉醬焗烤麵	
副菜		蒸蛋		五香滷味	筍片魷魚	三角薯餅*1	
副菜		雙椰炒培根	薯條	海鮮蝦仁排	香酥地瓜片		
青菜		白菜滷	青花菜	高麗菜油皮	荷包蛋		
青菜		青菜		青菜	青菜		
湯品		筍絲羹	味噌海牙豆腐湯	綠豆薏仁湯	什錦湯	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		805	860	835	850	863	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[ 使用台灣豬肉 ]