

115年6/15-6/19菜單 華盛頓中學

日期	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐		培根蛋吐司	麥香雞三明治	卡啦蛋餅	黑糖饅頭
			火腿		
			起司片		三角薯餅
		奶茶	紅茶	豆漿	麥茶
中餐	主食	白米飯	白米飯	日式炒烏龍	白米飯
	主菜	酥炸魚丁 古早味大排	醬燒雞丁 蒜泥白肉	照燒雞翅 蒲燒魚片	黑胡椒豬柳 栗子燒雞
	副菜	鮮菇絲瓜	紅燒豆腐	章魚燒	古早味白菜滷
	副菜	螞蟻上樹	蘿蔔什錦羹	培根高麗菜	小瓜甜條
	青菜	港式燒賣	五香滷蛋		鮮菇白花椰
	青菜	時令青菜	有機蔬菜	時令青菜	有機蔬菜
	湯品	刺瓜魚丸湯	山藥養生湯	日式味噌湯	綠豆三色圓
	熱量	830	865	850	870
晚餐	主食	白飯	麵食	白飯	
	主菜	蒜香鹽酥肉丁 北平炒雞丁	蘑菇鐵板麵	瑪莎曼肉片 唐揚炸雞	
	副菜	肉燥四季豆	滷豆干	滷筍干	
	副菜	番茄炒蛋	豬排	辣炒粉絲	
	青菜	酥炸甜不辣		回鍋肉片	
	青菜	青菜	時令青菜	青菜	
	湯品	紫菜蛋花湯	紅豆西米露	蘿蔔脆丸湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	
熱量	843	680	865		

端午連假

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]