

115年6/22-6/26菜單 華盛頓中學

		6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐		清粥小菜	照燒腿排吐司	卡啦三明治	焗烤燻雞沙拉堡	起司波蘿麵包
		肉鬆		火腿起司		
		炒蛋				
		麵筋	麥茶	紅茶	奶茶	米漿
中餐	主食	白米飯	白米飯	台式炒麵	白米飯	白米飯
	主菜	日式豬排 香酥雞排	味噌燒肉 蠔油雞丁	BBQ雞翅 香酥魚片	泰式打拋肉 咖哩雞丁	黑胡椒肉柳 左宗棠雞
	副菜	蕃茄炒蛋	鐵板豆腐	綜合滷味	銀芽肉絲菜	小瓜杏鮑菇
	副菜	開陽絲瓜	古早味蒸蛋	玉兔包	匏瓜肉羹	白菜什錦
	青菜	三色玉米	紅豆派		塔香海茸	沙茶豆干
	青菜	時令青菜	有機蔬菜	時令青菜	有機蔬菜	時令青菜
	湯品	海芽蛋花湯	蘿蔔排骨湯	香菇雞湯	金針肉絲湯	珍珠紅茶
	熱量	880	870	885	860	880
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	
	主菜	黑胡椒雞丁 一口豬	風味起司咖哩燉雞	照燒肉排 滷雞腿	麻油肉片 鹽酥雞	
	副菜	涼拌乾丁		彩燴蒸蛋	鐵板豆腐	
	副菜	煉乳銀絲捲	香滷翅小腿	蔥爆杏鮑菇	白菜燴角螺	
	青菜	五香滷味	青花菜	鳳凰芋飛	玉米香腸片	
	青菜	青菜		青菜	青菜	
	湯品	海帶芽豆芽湯	仙草奶凍	酸菜筍片湯	關東煮湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量	825	840	860	835	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[ 使用台灣豬肉 ]