

115年8/2-8/7菜單 華盛頓中學

日期		8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐		水煎包*1	巧克力鬆餅	漢堡肉起司漢堡	里肌肉蛋餅	奶皇包*1
		清粥小菜	三角薯餅*1			白煮蛋*1
			雞塊*1			
			奶茶	豆漿	麥茶	阿華田
中餐	主食	白米飯	白米飯	什錦炒飯	白米飯	白米飯
	主菜	無骨香雞排 鐵路大排	茄汁豬排 香酥魚片	菲力雞排 蒲燒鯛魚	花枝蝦排 日式豬排	黑胡椒豬排 卡啦雞排
	副菜	洋蔥肉絲	五香滷蛋	培根青花	扁蒲什錦	鮮菇絲瓜
	副菜	珍珠丸	海味黃瓜	章魚燒	麥克雞塊	鐵板油腐
	青菜	腐皮高麗菜	蕃茄豆腐		古早味白菜滷	黑米糕捲
	青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
	湯品	蘿蔔魚丸湯	紫菜蛋花湯	關東煮	味噌豆腐湯	珍珠紅茶
	熱量	870	880	865	850	860
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	
	主菜	照燒雞腿 黃金里肌	香腸蛋炒飯	肉燥貢丸 唐揚炸雞	黑胡椒骰子肉 古早味炸雞	
	副菜	紅燒豆包	照燒波霸雞排	碎脯蛋	高麗菜油皮	
	副菜	雙爺炒肉片		玉米香腸片	三杯百頁豆腐	
	青菜	蒸蛋		螞蟻上樹	塔香海茸	
	青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品	油腐細粉湯	珍珠奶茶	菇菇肉絲湯	蘿蔔脆丸片	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量	863	810	835	862	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]