

115年8/17-8/21菜單 華盛頓中學

日期		8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐		高鈣銀魚粥	卡啦三明治	麥香雞蛋餅	培根披薩	起司肉醬麵
		肉鬆	火腿片			
		滷貢丸	起 司 片			
			紅茶	豆漿	麥茶	米漿
中餐	主食	白米飯	白米飯	義大利肉醬麵	白米飯	白米飯
	主菜	蒲燒鯛魚 古早味大排	香酥雞排 茄汁豬排	蠔油雞排 日式豬排	京醬肉片 鹽酥魚條	梅干扣肉 三杯雞
	副菜	紅豆派	塔香海茸	培根高麗菜	家常豆腐	開陽絲瓜
	副菜	鮮菇青花菜	白菜滷	小銀絲卷	筍絲肉羹	銀芽肉絲菜
	青菜	肉末玉米	蝦皮蒲瓜		日式蒸蛋	芝麻球
	青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
	湯品	菇菇肉絲湯	山藥養生湯	玉米濃湯	味噌豆腐湯	紅豆西米露
	熱量	830	865	850	870	860
晚餐	主食	白飯	麵食	白飯	白飯	
	主菜	黑胡椒肉片 韓式炸雞	蘑菇鐵板麵	三杯雞丁 糖醋蜜肉	蔥燒肉排 花枝排	
	副菜	薑絲海帶根	薯條	打拋乾丁	可樂餅	
	副菜	回鍋肉片	香酥腿排	洋芋肉絲	魚香茄子	
	青菜	香腸		西滷白菜	筍筍炒肉絲	
	青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品	筍絲羹	紅豆西米露	蘿蔔脆丸湯	酸辣湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
		841	680	865	845	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]