

111年04月菜單 華盛頓中學

日期 星期		4月18日 星期一	4月19日 星期二	4月20日 星期三	4月21日 星期四	4月22日 星期五	4月23日 星期六
早餐		玉米 起司 蛋餅 綠茶	蘿蔔糕*3 白煮蛋 金黃薯餅 米漿	香菇瘦肉粥 雞米花 黑糖小饅頭 豆漿	法式吐司 起司片 紅茶	什錦炒麵 五香滷蛋 燙青菜 蘿蔔貢丸湯	果醬吐司*2 蒸鍋貼 炒蛋 豆漿
中餐	主食	白米飯	白米飯	海苔蛋炒飯	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	黃金喜相逢*2 京醬燒鴨	咖哩雞丁 沙茶肉片	牛蒡炒豬肉片 醬爆雞丁	唐揚炸雞 豆輪燒肉	蒲燒鯛魚 油蔥雞排	左宗棠雞 梅子燒肉
	副菜	番茄炒蛋	什錦滷味	鮮菇四季豆	沙茶干丁	蔥花菜脯蛋	肉燥油腐
	副菜	蘿蔔燒海結	竹筍炒皮絲	玉米可樂餅	鮑菇花椰菜	奶香燉白菜	鹹蛋拂手瓜
	青菜	蒲瓜肉絲	蜜汁地瓜		枸杞絲瓜	醬燒結頭菜	金針高麗菜
	青菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	健康青菜
	湯品	黃瓜排骨湯	金針肉絲湯	關東煮	山藥雞湯	QQ冬瓜露	小白菜豆腐湯
	熱量	897	873	886	910	894	867
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	香腸洋蔥炒飯	
	主菜	麻油雞丁 豆豉軟腩	味噌燒肉 筍乾鴨丁	日式豬排 豉汁雞排	梅干控肉 糖醋雞丁	沙茶豬排	
	副菜	打拋肉末	宮保茄子	毛豆筍筍	蘿蔔什錦羹	香滷福州丸*1	
	副菜	芹香炒黑輪	玉米炒蛋	茄汁豆包	香菇高麗菜	鳳梨木耳炒肉片	
	青菜	韭菜銀芽	涼拌海帶芽	梅干苦瓜	薑絲南瓜		
	青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	
	湯品	鮮蔬水晶餃湯	銀耳蓮子湯	肉骨茶湯	冬瓜排骨湯	牛蒡蔬菜湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量	866	874	902	889	911	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]