

111年05月菜單 華盛頓中學

日期 星期		5月16日 星期一	5月17日 星期二	5月18日 星期三	5月19日 星期四	5月20日 星期五	5月21日 星期六
早餐		鍋燒意麵 芋泥包 小熱狗 豆漿	蛋餅 起司 黑糖小饅頭 美祿	吐司 雞腿排 煎蛋 奶茶	大亨堡 熱狗 雞柳條 薏仁漿	蘑菇鐵板麵 薯條 味噌湯 麥茶	皮蛋瘦肉粥 炸豆腐 燙青菜 芝麻豆漿
中餐	主食	白米飯	白米飯	白醬雞肉義大利麵	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	蔥燒大排 卡拉雞排	薑母鴨 鳳梨洋蔥炒肉	鹽酥雞丁 無錫排骨	筍香燒豬肉 橙汁魚柳*3	黑胡椒豬柳 糖醋魚丁	咖哩雞丁 沙茶肉片
	副菜	小瓜腰果彩燴	玉米肉末	草菇花椰菜	冬瓜什錦	吻仔魚炒蛋	蒼蠅頭
	副菜	魚香豆腐	筍乾燒豆輪	香料馬鈴薯	香酥蝦捲	地瓜條	番茄炒蛋
	青菜	鮑菇花椰菜	薑絲海帶跟		杏鮑菇炒筍片	腐皮高麗菜	海味黃瓜
	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	肉骨茶湯	蒜頭雞湯	玉米濃湯	當歸皮絲蘿蔔湯	綠豆QQ湯	紫菜蛋花湯
	熱量	902	865	911	873	895	872
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	海芽芝麻拌飯	
	主菜	椒鹽卜肉 梅子雞丁	鳳梨雞丁 泡菜炒肉	樹子蒸魚 蜜汁烤雞排	糖醋咕咾肉 彩椒腰果雞丁	香酥雞翅	
	副菜	洋蔥肉片	咖哩魚丸	糖醋薯丁	蘿蔔燒海結	打拋干丁	
	副菜	菇菇蒸蛋	絲瓜燴雙鮮	膀皮白菜滷	鹹蛋苦瓜	豆薯炒肉絲	
	青菜	小魚高麗菜	肉絲炒菜豆	脆綠甜條	西芹炒肉		
	青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	
	湯品	薑絲海芽湯	薑汁地瓜圓	南瓜排骨湯	餛飩湯	莧菜銀魚湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量	903	866	872	885	908	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]