

111年05月菜單 華盛頓中學

日期	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	榨菜餛飩麵 水煎包 香滷貢丸 麥茶	香蒜金磚吐司 炒蛋 薯條 鮮奶紅茶	玉米雞茸粥 麥克雞塊 燙青菜 豆漿	蘿蔔糕 炒蔥蛋 香酥雞米花 貢丸湯	果醬吐司 白煮蛋 小熱狗 美祿	
	主餐	主餐	主餐	主餐	主餐	
中餐	白米飯	白米飯	港式鹹豬肉炒飯	白米飯	白米飯	
	茄汁豬排 豆乳蔥燒雞	鹽酥雞丁 蜜汁叉燒肉	無錫排骨 玫瑰油雞	豆輪燒肉 香香雞排	五香鹹豬肉 蒲燒鯛魚	
	什錦滷味	螞蟻上樹	港式燒賣	花生玉米山藥	丁香干丁	
	吻仔魚炒蛋	南瓜滑蛋	栗子冬菇	沙茶肉羹	麥克雞塊	
	蝦皮高麗菜	西芹燴雙菇		椒鹽四季豆	絲瓜寬粉	
	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	
	蘿蔔魚丸湯	玉米蛋花湯	酸菜脆筍湯	蘿蔔排骨湯	珍珠奶茶	
	熱量	877	901	910	886	879
晚餐	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯		
	薑母鴨 筍乾控肉	曼波雞排 鬼頭刀魚片	南瓜燒肉 糖醋雞丁	京醬肉絲 黃金喜相逢*2		
	大瓜鵪蛋	沙茶玉米穗	螞蟻上樹	麻婆豆腐		
	淋汁嫩油腐	三杯豆干魷魚	劍筍炒肉絲	小瓜鮮燴		
	麻香海帶芽	花生海根	鹹蛋佛手瓜	蛋酥白菜滷		
	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜		
	金針排骨湯	冬瓜仙草	南瓜濃湯	竹筍排骨湯		
	水果	時令水果	時令水果	時令水果		
熱量	865	874	869	897		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]