

111年05月菜單 華盛頓中學

日期 星期		5月30日 星期一	5月31日 星期二	6月1日 星期三	6月2日 星期四	6月3日 星期五	
早餐		雞肉飯 五香滷蛋 燙青菜 竹筍湯	刈包 雞腿排 地瓜球 豆漿	皮蛋瘦肉粥 薯條 燙青菜 麥茶	吐司 義式炒蛋 培根片 鮮奶紅茶		
中餐	主食	白米飯	白米飯	蛋香功夫炒麵	白米飯		
	主菜	紅糟豬排 唐揚炸雞	鐵板蘑菇肉片 鳳梨雞丁	泰式炸魚丁 酸甜腿排	鐵路大排 醬燒雞排		
	副菜	古早味滷筍干	地瓜薯條	香滷貢丸	打拋肉末		
	副菜	小瓜香腸片	筍丁肉末	蝦醬空心菜	海苔薯餅		
	青菜	麻油高麗菜	枸杞絲瓜		奶香金針菇		
	青菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜		
	湯品	冬菜鴨肉湯	翡翠蛋花湯	青木瓜雞湯	蘿蔔玉米湯		
	熱量	897	876	915	876		
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯			
	主菜	蔥爆肉片 三杯雞丁	白菜獅子頭 義式燒雞	蜜汁大排 無骨香雞排			
	副菜	丁香豆干花生	酥炸豆腐	洋蔥炒蛋			
	副菜	芝麻球	豆薯肉絲	結頭燒香菇			
	青菜	西芹炒菇	季豆玉米筍	油蔥地瓜葉			
	青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜			
	湯品	酸辣湯	芋香西米露	竹筍排骨湯			
	水果	時令水果	時令水果	時令水果			
	熱量	874	865	895			

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]