

111年06月菜單 華盛頓中學

日期		6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐		培根肉包 歐姆蛋 薯條 美祿	起司蛋餅 小熱狗 柳橙汁	水餃 五香滷蛋 燙青菜 酸辣湯	豬排蛋吐司 芝麻豆漿		
中餐	主食	白米飯	白米飯	日式鮭魚炒飯	白米飯		
	主菜	三杯雞丁 筍乾滷豬腳	鐵板燒肉 香蔥豆鼓雞	唐揚炸雞 馬鈴薯燉肉	檸香烤雞翅 酥炸鯖魚		
	副菜	麻婆豆腐	雪菜炒百頁	日式蒸蛋	扁蒲三色		
	副菜	五彩山藥	沙茶肉羹	味噌高麗菜炒肉	野芹炒豆薯		
	青菜	小黃瓜炒黑輪	白菜燴金菇		洋芋培根炒蛋		
	青菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜		
	湯品	玉米蛋花湯	榨菜肉絲湯	關東煮	冬菜粉絲湯		
	熱量	882	874	907	902		
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	沙茶肉絲炒麵		
	主菜	蔥爆肉片 三杯雞丁	糖醋豬柳 義式燒雞	照燒大排 墨西哥烤雞排	豉香雞翅		
	副菜	丁香花生	五香滷豆干	彩椒玉筍	鹽酥豆腐		
	副菜	芝麻球	豆薯炒肉絲	泡菜冬粉	黑輪條		
	青菜	醬燒馬鈴薯	蘿蔔燒海結	菜豆肉絲			
	青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜		
	湯品	酸辣湯	珍珠奶茶	南瓜濃湯	冬瓜蛤蜊湯		
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果		
	熱量	876	865	879	875		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]