

華盛頓中學110年12月份菜單

日期		11月29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日
星期		一	二	三	四	五	六
早餐	主食	熱狗 叉燒包 蛋花雞絲麵	法式吐司 火腿片 起司片	花生麵筋 饅頭 清粥小菜	巧達濃湯螺旋麵 可樂餅 鮮肉包	起司 豬肉堡 漢堡	奶皇包*2
	飲品	柳橙汁	冰熱豆漿	冰.熱米漿	冰.熱紅茶	冰.熱豆漿	奶茶
	熱量	351	342	257	240	280	
中餐	主食	白飯	白飯	肉絲炒麵	白飯	白飯	白飯
	主菜	蜜汁雞丁 豆輪燒肉	蒙古烤肉 韓式炸雞	廣式滷腿排 古早味肉排	宮保雞丁 鐵板豬柳	雙蘿滷肉 黑胡椒雞丁	蔥爆肉片 椒麻雞
	副菜	瓠瓜三色	劍筍炒肉絲	五香滷味	彩繪炒蛋	彩色燴什錦	古早味油豆腐
	副菜	薑絲海帶根	煉乳饅頭	蒜香炸豆腐	麻婆豆腐	青花炒培根	蛋酥白菜
	副菜	白菜滷	黑胡椒四季豆		腐皮高麗菜	珍珠金玉雞丁	螞蟻上樹
	青菜	時令青菜*2	有機蔬菜*2	時令青菜*2	有機蔬菜*2	時令青菜*2	時令青菜*2
	湯	玉米黃蘿蔔湯	結頭脆丸湯	油腐蘿蔔湯	蒜頭香菇雞湯	綠豆地瓜湯	關東煮湯
	熱量	837	891	910	820	840	870
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	義大利肉醬焗烤麵	
	主菜	鼓汁蒸雞球	椒麻雞	油腐燒肉	香酥花枝排		
		風味咖哩雞	古早味滷油腐	唐揚炸雞	黃金里肌		
	副菜	紅燒豆包	洋芋炒肉絲	碎脯蛋	毛豆香腸片		
	副菜	雙椰炒肉片	黑米糕捲	紅燒南瓜	沙茶芥藍炒肉片		
	副菜	三色豆炒蛋	螞蟻上樹	黑胡椒米血	香滷水晶餃		
	青菜	時令青菜*2	時令青菜*2	時令青菜*2	時令青菜*2	青花菜	
	湯	油腐細粉湯	冬瓜排骨酥湯	次瓜丸子湯	刺瓜湯	奶茶	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量	790	887	830	860	875	

(使用台灣豬肉)