

華盛頓中學110年12月份菜單

日期		12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日
星期		一	二	三	四	五	六
早餐	主食	蛋餅 熱狗 煎蛋	貢丸 湯青菜 肉燥麵	起司片 匈牙利烤腿排 沙拉堡	風味炒麵 薯球*3 小熱狗	炒蛋 三角薯餅 果醬吐司	蔥油餅加蛋
	飲品	冰.熱紅茶	冰.熱米漿	冰.熱奶茶	冰.熱可可	冰.熱麥茶	奶茶
	熱量	340	362	355	385	410	300
中餐	主食	白飯	白飯	海苔火腿蛋炒飯	白飯	白飯	白飯
	主菜	風味起司咖哩雞 糖醋蜜肉	豬肉丼 麻油雞	韓式烤肉 韓式炸雞	鹽酥雞 百頁燉排骨	左宗棠雞 豉椒炒排骨	蝦仁排 味噌燒肉
	副菜	白菜鮮燴	炒合菜	青花炒鵝蛋	五香滷味	蒸蛋	塔香海茸
	副菜	紅油抄手	筍筍炒肉絲	珍珠丸子	長豆炒肉絲	辣子雞丁	雙結燒肉
	副菜	玉米香腸片	麥克雞塊		高麗油泡	三杯洋芋	芥蘭炒培根
	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	紫菜蛋花湯	酸菜竹筍湯	海芽金針菇湯	紅棗人參雞湯	珍珠奶茶	關東煮湯
	熱量	810	783	845	833	897	860
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	培根蛋炒飯	
	主菜	泡菜炒燒肉 三杯羅勒	蜜汁雞球 宮保魚丁	紅燒豬腳 荷葉蒸排骨	椒麻雞 黃金里肌	黑胡椒肉排	
	副菜	玉米奶酥	蔥花蛋	滷筍干	花開富貴		
	副菜	瓠瓜魚板	沙茶雞柳	客家小炒	絲絲入扣		
	副菜	銀芽炒肉絲	時蔬花枝捲	滷福州丸	辣炒粉絲肉片		
	青菜	時令青菜*2	時令青菜*2	時令青菜*2	時令青菜*2	時令青菜	
	湯	番茄玉米排骨湯	檸檬愛玉	冬菜鴨湯	刺瓜丸子湯	蘿蔔脆丸湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量	680	865	785	805	630	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

(使用台灣豬肉)