

華盛頓中學110年12月份菜單

日期		12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日
星期		一	二	三	四	五	六
早餐	主食		滷蛋 炒麵 燙青菜	關東煮 炒蛋 果醬吐司	薯餅 雞米花 香蒜麵包	水煎包 白煮蛋 雞絲湯麵	起司蛋吐司
	飲品		蘿蔔脆丸湯	冰.熱米漿	冰.熱奶茶	冰熱紅茶	冰奶茶
	熱量		342	355	396	382	300
中餐	主食		白飯	水餃*10	白飯	白飯	白飯
	主菜		醬燒腿排 匈牙利肉排	漫波雞排 香滷肉排	鐵板蘑菇肉片 蔥油淋雞	壽喜燒雞 蔥爆肉片	蜜汁雞球 洋蔥扒豬排
	副菜		塔香海茸	回味帶捲	螞蟻上樹	沙茶乾丁	碎脯蛋
	副菜		小瓜鮮燴	豆輪燒肉	油腐肉燥	香菇炒甜豆	紅燒南瓜
	副菜		涼拌豆干片		沙茶白菜肉羹	榨菜肉絲	西滷白菜
	青菜		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		紅豆湯圓	酸辣湯	蘿蔔脆丸湯	綠豆QQ湯	冬菜冬粉湯
	熱量		870	860	815	837	820
晚餐	主食		白飯	白飯	白飯	白飯	
	主菜		油腐燒肉 橙汁排骨	花枝排 蔥燒豬排	梅干燒肉 韓式炸雞	雞肉飯	
	副菜		咖哩冬粉	三角油腐	彩繪炒蛋	白菜滷	
	副菜		三杯麵腸	蛋酥白菜	鮑菇玉米筍	香腸	
	副菜		刺瓜鮮燴	涼拌筍茸皮絲	筍筍炒角螺	滷蛋	
	青菜		時令青菜*2	時令青菜*2	時令青菜*2	青菜	
	湯		芋香排骨湯	刺瓜丸子湯	韓式豆腐湯	海牙湯	
	水果		時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量		810	790	850	710	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

(使用台灣豬肉)