

華盛頓中學110年12月份菜單

日期		12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日
星期		一	二	三	四	五	六
早餐	主食	玉米濃湯螺旋麵 小熱狗 雞塊	蛋吐司 起司 匈牙利炒肉	蘿蔔糕 脆薯 炒蛋	吐司 鮪魚 煎蛋		
	飲品	冰.熱紅茶	冰.熱豆漿	鍋燒意麵	鮮奶紅茶		
	熱量	310	332	291	325		
中餐	主食	白飯	白飯	白醬雞肉義大利麵	白飯		
	主菜	麻油肉片 醬爆雞丁	蒜香骰子肉 豉汁蒸雞球	義式烤雞腿 匈牙利豬排	紅燒獅子頭 照燒骨腿		
	副菜	白菜滷	油腐肉燥	草菇花椰菜	小瓜燴鵪蛋		
	副菜	雙椰炒肉片	蝦皮高麗菜	起司洋芋	螞蟻上樹		
	副菜	宮保四季豆	黃金海鮮丸		玉米三色		
	青菜	時令青菜*2	有機蔬菜*2	時令青菜*2	有機蔬菜*2		
	湯	肉骨茶湯	黃豆芽排骨湯	玉米濃湯	蔬菜蛋花湯		
	熱量	790	845	810	800		
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯			
	主菜	花枝排 鱈魚排	油腐燒肉 京醬肉絲	栗子雞 黑胡椒肉片			
	副菜	雙螺滷豆輪	回鍋肉片	玉米奶酥			
	副菜	香酥地瓜片	毛豆肉末	滷水晶餃			
	副菜		魚香茄子	沙茶白菜			
	青菜	時令青菜*2	時令青菜*2	時令青菜*2			
	湯	番茄玉米湯	綠豆薏仁湯	冬瓜排骨酥湯			
	水果	時令水果	時令水果	時令水果			
	熱量	820	836	790			

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

(使用台灣豬肉)