

## 華盛頓中學111年1月份菜單

日期		1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日
星期		一	二	三	四	五	六
早餐	主食	高麗菜包 鑫鑫腸 蛋花雞絲麵	鍋燒意麵 薯餅 燙青菜	花生麵筋 饅頭 清粥小菜	巧達濃湯螺旋麵 可樂餅 白煮蛋	起司 豬肉堡 漢堡	歐姆蛋 巧克力鬆餅
	飲品	冰.熱米漿	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	青醬培根筆管麵	白飯	白飯	白飯
	主菜	無骨香雞排 黑胡椒大排	南瓜燒肉 一口豬	匈牙利炸雞腿 黑胡椒肉排	栗子燒雞 蘑菇肉片	百頁燒排骨 檸檬炸雞	蔥爆肉片 椒麻雞
	副菜	瓠瓜三色	螞蟻上樹	青花炒培根	雞粒豆腐	咖哩炒洋芋	古早味油豆腐
	副菜	薑絲海帶根	沙茶肉羹	玉米香腸片	胖胖果	白菜鮮燴	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	
	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	人參紅棗雞湯	綜合圓甜湯	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 風味咖哩雞	椒麻雞 沙茶肉片	油腐燒肉 唐揚炸雞	香酥花枝排 黃金里肌		
	副菜	紅燒豆包	三杯洋芋	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	滷豆腐	黑胡椒米血	咖哩魚丸		
	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)