

華盛頓中學111年1月份菜單

日期		1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日
星期		一	二	三	四	五	六
早餐	主食	高鈣銀魚粥 滷貢丸 肉鬆	捲餅 卡拉雞排 起司	關東煮 煉乳小饅頭 金黃薯餅	雞塊 小籠湯包 白煮蛋	果醬麵包 馬鈴薯濃湯 番茄紅醬通心麵	
	飲品	冰.熱紅茶	冰.熱奶茶	冰.熱米漿	鍋燒意麵	冰.熱豆漿	
	熱量	325	289	470	357	392	
中餐	主食	白飯	白飯	茄汁草菇義大利麵	白飯	白飯	
	主菜	日式唐揚炸雞 鐵板蘑菇肉片	起司洋蔥豬排 無骨香雞排	義式肉丸子 *2 香草烤腿排	蜜汁雞腿 蔥燒大排	梅干蒸肉 古早味炸雞	
	副菜	筍絲羹	洋芋肉絲	焗烤南瓜	雞茸玉米	蔥爆油腐	
	副菜	黃金海鮮丸	番茄炒蛋	奶油餐包	海帶三絲	毛豆香腸片	
	副菜	蝦醬高麗菜	沙茶青椒肉絲		可樂餅	碎脯蛋	
	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	
	湯	海帶豆芽湯	白菜肉羹湯	羅宋湯	四神排骨湯	桂圓銀耳湯	
	熱量	830	870	900	865	855	
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯		
	主菜	茄汁肉片 花枝排	韓式炸雞翅 糖醋蜜肉	三杯雞丁 古早味滷肉排	蔥爆鹽豬肉片 香酥鱈魚排		
	副菜	薑絲海帶根	炒三鮮	打拋乾丁	滷豆腐		
	副菜	蒜香炸豆腐	五更腸旺	荷包蛋	沙茶滷米血		
	副菜	彩椒西芹	滷味拼盤	青花炒培根	黑胡椒四季豆		
	青菜	時令青菜*2	時令青菜*2	時令青菜*2	時令青菜*2		
	湯	筍絲羹	紅豆西米露	韭菜豬血湯	冬菜冬湯		
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果		
熱量	880	760	820	870			

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

(使用台灣豬肉)