

華盛頓中學111年1月份菜單

日期		1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日
星期		一	二	三	四	五	六
早餐	主食	刈包 肉排 酸菜	法式吐司 火腿片 起司片	關東煮 炒蛋 果醬吐司	起司蛋餅 鑫鑫腸*2 薯條		
	飲品	蘿蔔貢丸湯	冰.熱紅茶	冰.熱可可	冰.熱奶茶		
	熱量	365	342	355	396		
中餐	主食	白飯	白飯	大阪燒烏龍麵	白飯		
	主菜	鐵板燒肉片 咖哩雞丁	白醬蘑菇雞丁 日式炸豬排	照燒腿排 唐揚炸雞	鐵板蘑菇肉片 炙燒雞排		
	副菜	蝦皮高麗菜	塔香海茸	鮮菇茶碗蒸	螞蟻上樹		
	副菜	燒賣	小瓜鮮燴	胡麻四季豆	油腐肉燥		
	副菜	青花炒肉片	椒鹽鮑菇百頁		沙茶白菜肉羹		
	青菜	時令青菜*2	有機蔬菜*2	時令青菜*2	有機蔬菜*2		
	湯	玉米蛋花湯	馬鈴薯雞湯	豆腐味噌湯	結頭菜魚丸湯		
	熱量	812	870	860	815		
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯			
	主菜	菲力雞排 宮保雞丁	打拋豬 椒麻雞	花枝排 香酥鴨			
	副菜	夏威夷焗烤洋芋	咖哩冬粉	三角油腐			
	副菜	炸香酥	蔬菜天婦羅	蛋酥白菜			
	副菜	白菜鮮燴	刺瓜鮮燴	涼拌筍茸皮絲			
	青菜	洋蔥炒蛋	時令青菜*2	時令青菜*2			
	湯	滷味拼盤	紅豆紫米湯	刺瓜丸子湯			
	水果	時令水果	時令水果	時令水果			
熱量	873	810	790				

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

(使用台灣豬肉)