

## 111年11月菜單 華盛頓中學

日期	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	培根肉包 炒蛋 蔬菜冬粉湯 紅茶	香蒜金磚吐司 麥克雞塊 地瓜薯條 綠茶	火腿蛋餅 珍珠丸子 小可頌 燕麥飲	蘑菇鐵板麵 黑糖小饅頭 荷包蛋 紅茶	果醬吐司*2 熱狗 蛋 豆漿	豬排蛋吐司 奶茶
	主餐	主餐	主餐	主餐	主餐	主餐
中餐	主餐	主餐	主餐	主餐	主餐	主餐
	主菜	主菜	主菜	主菜	主菜	主菜
	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜
	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
	湯品	湯品	湯品	湯品	湯品	湯品
	熱量	880	870	916	895	900
晚餐	主餐	主餐	主餐	主餐	主餐	主餐
	主菜	主菜	主菜	主菜	主菜	主菜
	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜
	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
	湯品	湯品	湯品	湯品	湯品	湯品
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果
熱量	869	877	860	879	850	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[ 使用台灣豬肉 ]