

111年12月菜單 華盛頓中學

日期		12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐		清粥 荷包蛋 蔥爆雞丁 炒高麗菜	火腿蛋吐司 溫牛奶	蔥抓餅+蛋 薯條 豆漿	豬肉起司漢堡 麥茶	肉燥乾麵 QQ滷蛋 燙青菜 蘿蔔貢丸湯	培根肉包 蒸鍋貼*2 白煮蛋 柳橙汁
中餐	主食	白米飯	白米飯	什錦炒麵	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	洋蔥豬柳 咕咾魚丁	壽喜燒肉 藥膳雞丁	滷雞腿 鐵路大排	鹽酥雞丁 筍乾控肉	左宗棠雞 黑胡椒豬柳	鐵板燒肉 香酥魚柳*3
	副菜	金針菇什錦	香酥蝦捲	蒸鍋貼	蒜香四季豆	蘿蔔肉末煮	玉米三色
	副菜	海苔肉捲	筍片炒肉絲	香腸海帶根	珍珠丸子	香滷福州丸	南瓜滑蛋
	青菜	五彩山藥	客家小炒		冬瓜什錦	西芹燴雙菇	小瓜素肚
	青菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	健康青菜
	湯品	紫菜蛋花湯	四神排骨湯	蘿蔔貢丸湯	金針排骨湯	八寶甜湯	榨菜肉絲湯
	熱量	880	876	830	855	870	875
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	黑胡椒鐵板麵	
	主菜	黃金喜相逢*2 豆輪燒肉	曼波雞排 豆酥蒸魚	糖醋排骨 三杯雞丁	宮保雞丁 日式豬排	香草烤雞腿	
	副菜	螞蟻上樹	芹香豆包絲	鐵板嫩油腐	香滷米血		
	副菜	炸豆腐	芋丸	旗津大黑輪	麥克雞塊	荷包蛋	
	青菜	小瓜香腸片	砂鍋白菜滷	甜豆炒洋蔥	蛋酥白菜	奶油玉米	
	青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	
	湯品	當歸皮絲蘿蔔湯	綠豆湯	玉米蛋花湯	香菇雞湯	蘿蔔魚丸湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量	820	850	867	860	865	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]