

111年12月菜單 華盛頓中學

日期	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	醬燒肉包 炒蛋 地瓜薯條 紅茶	豬排起司吐司 奶茶	水餃*8 草莓小饅頭 麥克雞塊 玉米濃湯	台式油飯 金黃薯餅 滷蛋 豆漿	皮蛋瘦肉粥 海苔肉鬆 燙青菜 奶茶	菠蘿麵包 薯球*3 白煮蛋 豆漿
	白米飯	白米飯	黑胡椒肉醬麵	白米飯	白米飯	白米飯
中餐	主菜 蔥爆肉片 香菇蒸雞	蘿蔔滷豬腳 三杯雞丁	紐奧良雞腿排 藍帶豬排	彩椒腰果雞丁 橙汁魚柳*3	味噌燒肉 咖哩雞丁	鐵板燒肉 糖醋雞丁
	副菜 家常豆腐	柴魚蒸蛋	奶油焗白菜	蕃茄炒蛋	家常油腐	炸薯條
	副菜 烤地瓜	花枝捲	西式餐包	蘋果派	龍鳳腿	螞蟻上樹
	青菜 炒高麗菜	薑絲海帶根		冬瓜什錦	小魚高麗菜	炒青江菜
	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 結頭菜魚丸湯	蒜頭雞湯	玉米濃湯	當歸皮絲蘿蔔湯	珍珠紅茶	榨菜肉絲湯
	熱量 855	876	860	850	830	820
	主菜 筍乾控肉 鹽酥雞丁	墨西哥烤雞排 香酥鱈魚排	鐵板燒肉 香菇雞丁	香酥雞塊 滷大排	火腿蛋炒飯	無骨香雞排
副菜 柴魚蒸蛋	香菇肉燥	糖醋薯丁	玉米三色			
副菜 洋蔥甜不辣	咖哩魚丸	蒸鍋貼	地瓜球	芹香炒黑輪		
青菜 開陽蒲瓜	蛋酥白菜滷	韭菜銀芽	木耳青花菜	炸豆腐		
青菜 健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	炒油菜		
湯品 玉米穗排骨湯	紅豆湯	肉骨茶湯	冬菜冬粉湯	青木瓜排骨湯		
水果 時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果		
熱量 845	870	860	845	830		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]