

111年12月菜單 華盛頓中學

日期	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	培根大肉包 薯條 炒蛋 紅茶	起司蛋餅 豆漿	香菇瘦肉粥 白煮蛋 黑糖桂圓饅頭 燕麥米漿	蘑菇鐵板麵 奶油小饅頭 荷包蛋 紅茶	蒸鍋貼*5 香酥雞米花 沖繩黑糖捲 奶茶	果醬貝果 紅茶
	主餐	主餐	主餐	主餐	主餐	主餐
中餐	白米飯	白米飯	火腿蛋炒飯	白米飯	白米飯	白米飯
	蒜香排骨 香菇雞丁	蠔油雞腿 香酥魚排	和風烤腿排 日式豬排	紅糟肉 蔥爆雞丁	匈牙利燉肉 豆乳蔥燒雞	
	蔥燒豆腐	咖哩魚丸		玉米炒蛋	脆綠甜條	
	芝麻球	滷水晶餃*1	雙色花椰	胖胖果	紅燒雙結	
	蝦皮高麗菜	炒高麗菜	芋泥包	小黃瓜炒黑輪	香菇炒甜豆	
	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	
	冬瓜魚丸湯	玉米蛋花湯	豆腐味噌湯	紅豆湯圓	香菇雞湯	
	熱量	880	865	850	870	860
晚餐	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
	蔥爆肉片 三杯雞丁	曼波雞排 鐵路大排	咕咾肉 蔭瓜雞丁	鹽酥雞丁 豆輪燒肉	香酥鱈魚排 宮保雞丁	
	芋香四色	龍鳳腿	客家小炒	蜜汁地瓜	洋蔥甜不辣	
	夏威夷焗烤洋芋	瓜仔肉燥	黑胡椒米血	黃金喜相逢	三角薯餅	
	蘋果派	蠔味青花菜	砂鍋白菜滷	薑絲海帶根	小瓜香腸片	
	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	
	金針肉絲湯	桂圓銀耳湯	小白菜玉米湯	結頭菜排骨湯	玉米蛋花湯	
	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
熱量	860	875	865	870	850	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]