

111年12月菜單 華盛頓中學

日期		12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐			芝麻蛋燒餅 無骨香雞排 豆漿	肉燥飯 炒小黃瓜 滷蛋 味噌豆腐湯	法式吐司 奶茶	鍋燒意麵 銀絲卷 小熱狗 綠茶	
中餐	主食		白米飯	紅醬螺旋麵	白米飯	白米飯	
	主菜	校慶補休放假	薑汁肉片 梅子雞丁	雞肉味噌燒 日式豬排	貴妃燒雞 豆豉排骨	蠔油雞腿 古早味大排	
	副菜		丁香花生	茶碗蒸	香滷福州丸	醬燒百頁	
	副菜		肉燥雙節	玉米布丁酥*1	宮保油腐	芋頭餅	
	青菜		鐵板銀芽		薑絲海茸	炒高麗菜	
	青菜		有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	
	湯品		玉米蛋花湯	山藥養身湯	蘿蔔排骨湯	冬瓜山粉圓	
	熱量		870	916	895	900	
晚餐	主食		白米飯	白米飯	白米飯		
	主菜		蜜汁烤雞排 紅燒石橋魚	酥炸魚排 港式叉燒肉	曼波雞排 味噌燒肉		
	副菜		甜豆炒洋蔥	瓜仔肉燥	地瓜薯條		
	副菜		椒鹽四季豆	豆薯炒肉絲	砂鍋白菜滷		
	青菜		蘿蔔燒海結	燒賣	奶油玉米		
	青菜		健康青菜	健康青菜	健康青菜		
	湯品		綠豆湯	紅棗排骨湯	紫菜蛋花湯		
	水果		時令水果	時令水果	時令水果		
	熱量		877	860	879		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]