

112年12月菜單 華盛頓中學

日期		12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16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 三角油腐 滷蛋 蘿蔔貢丸湯	皮蛋瘦肉粥 海苔肉鬆 燙青菜 奶茶	果醬貝果 鋁箔包紅茶
中餐	主食	白米飯	白米飯	黑胡椒肉醬麵	白米飯	白米飯	
	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	
	副菜	家常豆腐	柴魚蒸蛋	奶油焗白菜	蕃茄炒蛋	家常油腐	
	副菜	烤地瓜	花枝捲	西式餐包	奶皇包	胖胖果	
	青菜	炒高麗菜	薑絲海帶根		冬瓜什錦	小魚高麗菜	
	青菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜	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	
	熱量	855	876	860	850	830	
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	起司泡菜炒飯	火腿蛋炒飯	
	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	L型大雞腿 蒜苗鹹豬肉	無骨香雞排	
	副菜	沙茶米血	香菇肉燥	糖醋薯丁	雞塊		
	副菜	洋蔥甜不辣	炸章魚燒	蒸鍋貼	波浪薯條	芹香炒黑輪	
	青菜	開陽蒲瓜	蛋酥白菜滷	韭菜銀芽	腐皮白菜滷	炸豆腐	
	青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	
	湯品	玉米穗排骨湯	紅豆湯	肉骨茶湯	珍珠奶茶	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	860	830	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]