

112年12月菜單 華盛頓中學

日期		12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐			起司蛋餅	香菇瘦肉粥 白煮蛋 黑糖饅頭 燕麥米漿	蘑菇鐵板麵 奶油小饅頭 青花菜 紅茶	蒸鍋貼*5 香酥雞米花 沖繩黑糖捲 奶茶	菠蘿麵包 薯條 雞塊 豆漿
			紅茶				
中餐	主食		白米飯	火腿蛋炒飯	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜		香烤雞腿 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	鐵板燒肉 糖醋雞丁
	副菜		咖哩魚丸		玉米炒蛋	脆綠甜條	炸薯條
	副菜		滷水晶餃*1	雙色花椰	胖胖果	紅燒雙結	螞蟻上樹
	青菜		炒高麗菜	芋泥包	小黃瓜炒黑輪	香菇炒甜豆	炒青江菜
	青菜		有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	健康青菜
	湯品		玉米蛋花湯	豆腐味噌湯	香菇雞湯	紅豆湯圓	榨菜肉絲湯
	熱量		865	850	870	860	820
晚餐	主食		白米飯	白米飯	白米飯	肉燥炒麵	
	主菜		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	
	副菜		龍鳳腿	客家小炒	蜜汁地瓜		
	副菜		瓜仔肉燥	黑胡椒米血	黃金喜相逢	炒高麗菜	
	青菜		蠔味青花菜	砂鍋白菜滷	薑絲海帶根	小瓜香腸片	
	青菜		健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	
	湯品		桂圓銀耳湯	小白菜玉米湯	結頭菜排骨湯	玉米蛋花湯	
	水果		時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量		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]