

113年12月菜單 華盛頓中學

日期	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
早餐	卡拉鮮蔬堡 牛乳	肉羹麵線	高麗菜包/芝麻包 豆漿	肉鬆三明治 果汁	雞絲湯麵	玉米蛋餅 紅茶	
	主餐	主餐	主餐	主餐	主餐	主餐	
中餐	主餐	白米飯	白米飯	什錦炒麵	白米飯	白米飯	
	主菜	洋蔥豬柳 咕佬魚丁	壽喜燒肉 藥膳雞丁	酥炸雞腿 香滷雞腿	鹽酥雞丁 筍乾控肉	左宗棠雞 黑胡椒豬柳	鐵板燒肉 三杯雞
	副菜	金針菇什錦	香酥蝦捲	雙色花椰	乾煸四季豆	蘿蔔肉末煮	肉末玉米
	副菜	海苔肉捲	筍片炒肉絲	玉兔包	珍珠丸子	花枝丸	南瓜滑蛋
	青菜	五彩山藥	客家小炒		冬瓜什錦	西芹燴雙菇	腐皮白菜
	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	紫菜蛋花湯	四神排骨湯	蘿蔔貢丸湯	金針排骨湯	八寶甜湯	榨菜肉絲湯
	熱量	880	876	830	855	870	875
晚餐	主餐	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	
	主菜	蠔油雞翅	梅干扣肉	香酥魚排	沙茶肉片	無骨香雞排	
	副菜	螞蟻上樹	芹香豆包絲	鐵板嫩油腐	筍絲肉羹	刺瓜鮮燴	
	副菜	麻婆豆腐	可口芋丸	蕃茄炒蛋	黑米糕捲	醬燒紫茄	
	青菜	小瓜香腸片	砂鍋白菜滷	塔香海茸	彩椒鮮菇	鮮味蒸蛋	
	青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	
	湯品	山藥排骨湯	綠豆QQ湯	玉米蛋花湯	青菜豆腐湯	蘿蔔魚丸湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
熱量	820	850	867	845	865		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]