

## 113年12月菜單 華盛頓中學

日期	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
早餐	日式涼麵	肉包/豆沙包 牛乳	米粉湯	飯糰 豆漿	鍋燒麵	鍋貼*8 紅茶	
	主餐	白米飯	白米飯	黑胡椒肉醬麵	白米飯	白米飯	
中餐	主菜	蔥爆肉片 香菇雞丁	紅燒豬腳 宮保雞丁	紐奧良雞腿排 藍帶豬排	彩椒腰果雞丁 黑胡椒肉片	日式豬排 蔥燒雞翅	校慶
	副菜	家常豆腐	柴魚蒸蛋	奶油焗白菜	蠔油筍	白菜什錦	
	副菜	山藥捲	洋蔥肉絲	夯地瓜	五香滷蛋	翠綠黑輪	
	青菜	開陽高麗菜	福州丸		白菜什錦	芋香四色	
	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	主餐	白米飯	白米飯	白米飯	泰式鳳梨炒飯	火腿蛋炒飯
主菜	香滷雞腿	醬燒里肌	三杯雞	醬燒大雞腿 香酥大排	咕咾肉		
副菜	沙茶肉片	香菇肉燥	紅燒冬瓜	鴿蛋滷味	鮮菇高麗菜		
副菜	彩椒四季豆	西芹鮮菇	中式香腸	蟹黃燒賣	麥克雞塊		
青菜	風味白菜	薑絲海帶根	鐵板銀芽	地瓜脆薯			
青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	青花菜	健康青菜		
湯品	玉米排骨湯	紅豆西米露	肉骨茶湯	摩摩喳喳	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 ]