

113年12月菜單 華盛頓中學

日期	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
早餐	熱狗潛艇堡 牛乳	麵線糊	肉包/奶黃包 豆漿	法式果醬三明治 奶茶	滑蛋雞絲麵	起司蛋餅 紅茶	
	白米飯	白米飯	白醬螺旋麵	白米飯	白米飯	白米飯	
中餐	主菜 豉汁排骨 香菇雞丁	薑汁肉片 梅子雞丁	蒲燒鯛魚肚 日式豬排	貴妃燒雞 茄汁排骨	蠔油雞塊 古早味大排	宮保雞丁 蒙古烤肉	
	副菜 鐵板豆腐	毛豆干丁	腐皮白菜	黑米糕捲	小瓜香腸片	開陽高麗菜	
	副菜 黃瓜鮮燴	香滷福州丸	冰烤地瓜	茶碗蒸	嫩炒筍茸	糖醋豆腐	
	青菜 安平蝦捲	鐵板銀芽		三色玉米	豆薯三絲	可口芋丸	
	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 薑絲冬瓜湯	紫菜蛋花湯	南瓜濃湯	蘿蔔排骨湯	冬瓜山粉圓	金針排骨湯	
	熱量	880	870	916	895	900	
	主菜	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	台式炒麵	
主菜	蔥爆肉片	蜜汁雞排	酥炸魚排	日式豬排	五香雞腿		
晚餐	副菜 芋香四色	洋蔥肉絲	瓜仔肉燥	酸菜麵腸	芹炒鮮菇		
	副菜 海帶三絲	鮮菇青花	青椒肉片	金菇什錦	豆干滷鵝蛋		
	青菜 紅豆蓮子派	紅燒蘿蔔	黃瓜什錦	鮮菇四季豆			
	青菜 健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜		
	湯品 柴魚味噌湯	珍珠紅茶	結頭排骨湯	黃瓜脆丸湯	酸辣湯		
	水果 時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果		
	熱量	860	877	860	879	880	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]