

113年12月菜單 華盛頓中學

日期		12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐		燻雞三明治 紅茶			飯糰 豆漿	鍋燒意麵	水餃*8 青菜豆腐湯
中餐	主食	白米飯			白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	豉汁排骨 香菇雞丁	校慶補假	元旦	貴妃燒雞 茄汁排骨	醬燒雞翅 蔥燒大排	鹽酥魚塊 洋蔥肉柳
	副菜	蔥燒豆腐			喜相逢	芋香四色	沙茶魷魚羹
	副菜	福州丸			三杯油豆腐	紅絲炒蛋	西芹雙鮮
	青菜	鮮菇高麗菜			薑絲海茸	黃瓜鮮燴	黑米糕捲
	青菜	健康青菜			有機蔬菜	健康青菜	健康青菜
	湯品	冬瓜魚丸湯			蘿蔔排骨湯	冬瓜山粉圓	香菜結頭菜湯
	熱量	880			895	900	877
晚餐	主食				白米飯	白米飯	
	主菜				照燒肉片	無骨香雞排	
	副菜				培根青花	筍干豆輪	
	副菜				砂鍋白菜滷	螞蟻上樹	
	青菜				芋頭餅	紅燒冬瓜	
	青菜				健康青菜	健康青菜	
	湯品				紫菜蛋花湯	榨菜肉絲湯	
	水果				時令水果	時令水果	
	熱量				879	860	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]