

113年12月菜單 華盛頓中學

日期	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
早餐	火腿蛋三明治 果汁	大滷麵	菜包/芋泥包 豆漿	烤肉蛋吐司 牛乳	鐵板麵	水餃*8 玉米濃湯	
	主餐	白米飯	白米飯	肉絲蛋炒飯	白米飯	白米飯	
中餐	主菜	洋蔥豬柳 麻油雞	香酥雞腿 五香雞腿	和風烤腿排 日式豬排	豆瓣回鍋肉 蔥爆雞丁	匈牙利燉肉 豆乳蔥燒雞	味噌燒肉 茄汁雞丁
	副菜	紅絲炒蛋	瓜子肉燥	綜合滷味	蕃茄燴豆腐	什錦白菜	香Q滷蛋
	副菜	麻婆豆腐	培根高麗菜	港式燒賣	鮮菇花椰	紅燒雙結	螞蟻上樹
	青菜	芝麻球	小瓜甜條		章魚燒	黑珍珠丸	沙茶豆干
	青菜	有機蔬菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	健康青菜
	湯品	結頭排骨湯	海芽蛋花湯	豆腐味噌湯	香菇雞湯	冬至紅豆湯圓	榨菜肉絲湯
	熱量	880	865	850	870	860	820
	晚餐	主餐	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	
主菜	香酥魚片	蒜泥白肉	香酥豬排	醬燒雞翅	糖醋排骨		
副菜	筍絲羹	龍鳳腿	客家小炒	沙茶魷魚羹	腐皮高麗菜		
副菜	田園四喜	紅燒油豆腐	小瓜玉筍	玉米炒蛋	南瓜炒時蔬		
青菜	芹炒鮮菇	蠔味青花菜	砂鍋白菜滷	魚香茄子	海苔肉捲		
青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜		
湯品	金針排肉絲湯	桂圓銀耳湯	蘿蔔貢丸湯	香菜結頭菜湯	玉米蛋花湯		
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	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]