

114年12/1-12/6菜單 華盛頓中學

日期	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	火腿蛋餅	吐司	漢堡	草莓果醬吐司	培根披薩	滿福堡
		麥香雞	卡啦雞	雞塊		卡啦雞
		起司片	起司	三角薯餅		
	阿華田	紅茶	奶茶	豆漿	紅茶	奶茶
中餐	主食	白米飯	白米飯	什錦炒麵	白米飯	白米飯
	主菜	洋蔥豬柳 咕咾魚丁	壽喜燒肉 蔥燒腿排	酥炸魚片 紐澳良腿排	鹽酥雞丁 筍乾控肉	左宗棠雞 黑胡椒豬柳
	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
	副菜	海苔肉捲	筍片炒肉絲	玉兔包	珍珠丸子	花枝丸
	青菜	五彩山藥	客家小炒		冬瓜什錦	西芹燴雙菇
	青菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜	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	冬瓜QQ圓
	熱量	880	876	830	855	870
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
	主菜	花枝排	義大利肉醬起司飯	香魯雞翅 蘑菇豬排	一口豬肉 醬爆雞丁	雞肉飯
	副菜	海帶捲	薯條		五香滷乾丁	筍乾
	副菜	回鍋肉片	雞塊	麻婆豆腐	涼拌海帶根	白菜滷
	青菜	蒸蛋		花枝丸	箭筈炒肉絲	滷蛋
	青菜	青菜		青菜	青菜	香腸
	湯品	蘿蔔脆丸湯	玉米濃湯	檸檬愛玉山粉圓	冬瓜排骨酥湯	紫菜湯
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果
	熱量	830	810	835	806	805

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[ 使用台灣豬肉]