

114年12/8-12/12菜單 華盛頓中學

日期		12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐		水煎包	吐司	蛋餅	三明治	玉米濃湯螺旋麵	草莓吐司
		清粥小菜	起司片	熱狗	麥香雞	酥皮	雞塊
			里肌肉		起司片.蛋		
		豆漿	薏仁漿	百香綠茶	豆漿		奶茶
中餐	主食	白米飯	白米飯	黑胡椒肉醬麵	白米飯	白米飯	
	主菜	蔥爆肉片 香菇雞丁	蒲燒鯛魚 宮保雞丁	紐奧良雞腿排 鐵路大排	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	玉米炒蛋	奶油焗白菜	蠔油劍筍	黑米糕捲	
	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	關東煮	珍珠紅茶	
	熱量	855	876	860	850	830	
晚餐	主食	白飯	麵食	白飯	白飯	白飯	
	主菜	鼓汁蒸雞球 蒜香鹽酥肉丁	擔仔麵	沙茶肉片 古早味炸雞	無骨香雞排 香烤照燒腿排	豬排蓋飯	
	副菜	滷豆干	貢丸	塔香海容	沙茶米血	豬排	
	副菜	香腸	滷蛋	蔥爆甜不辣	香腸	薯條	
	青菜	白菜滷	豆芽菜	玉米肉末	青花炒培根		
	青菜	青菜		青菜	青菜		
	湯品	關東煮湯	味噌海牙豆腐湯	韭菜豬血湯	菇菇肉絲湯	紅茶	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量	805	812	860	870	820	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]