

114年12/17-12/22菜單 華盛頓中學

日期		12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐			巧克力厚片	蛋餅	卡拉漢堡	蒜香吐司	里肌肉饅頭
			吐司	卡啦			
				起司	起司片		
			紅茶	薏仁漿	豆漿	阿華田	豆漿
中餐	主食		白米飯	肉絲蛋炒飯	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	校慶補假	香酥雞腿 五香雞腿	香酥雞排 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		瓜子肉燥	綜合滷味	蕃茄燴豆腐	什錦白菜	香Q滷蛋
	副菜		培根高麗菜	港式燒賣	鮮菇花椰	紅燒百頁	螞蟻上樹
	青菜		小瓜甜條		章魚燒	黑珍珠丸	沙茶豆干
	青菜		有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	健康青菜
	湯品		海芽蛋花湯	香菇雞湯	豆腐味噌湯	冬至紅豆湯圓	榨菜肉絲湯
	熱量		865	850	870	860	820
晚餐	主食		白飯	白飯	白飯	白飯	
	主菜		咖哩豬排	糖醋蜜肉 壽喜燒雞丁	蔥油淋雞 章魚燒一口豬	培根蛋炒飯	
	副菜		咖哩	蒸蛋	彩繪炒蛋	滷雞腿	
	副菜		豬排	高麗菜油皮	回鍋肉片		
	青菜		薯條	玉米香腸片	香腸		
	青菜			青菜	青菜		
	湯品		豆腐味噌湯	玉米紅蘿蔔湯	珍珠紅茶	海芽湯	
	水果		時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量		680	815	805	765	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]