

114年12/22-12/27菜單 華盛頓中學

日期		12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐		漢堡	清粥小菜	蛋餅		什錦麵	巧克力厚片
		起司片	肉鬆				
		卡啦雞	炒蛋	起司			
		紅茶	麵筋	豆漿		白蘿蔔脆丸湯	紅茶
中餐	主食	白米飯	白米飯	白醬螺旋麵		白米飯	白米飯
	主菜	豉汁排骨 香菇雞丁	薑汁肉片 梅子雞丁	蒲燒鯛魚肚 日式豬排	行憲紀念日休假	蠔油雞塊 古早味大排	宮保雞丁 日式豬排
	副菜	鐵板豆腐	毛豆干丁	腐皮白菜		小瓜香腸片	開陽高麗菜
	副菜	黃瓜鮮燴	麥克雞塊	小餐包		黑米糕捲	糖醋豆腐
	青菜	安平蝦捲	鐵板銀芽			豆薯三絲	可口芋丸
	青菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜		健康青菜	健康青菜
	湯品	薑絲冬瓜湯	紫菜蛋花湯	豆腐味噌湯		冬瓜山粉圓	金針排骨湯
	熱量	880	870	916		900	890
晚餐	主食	白飯	白飯			白飯	
	主菜	鱈魚排 古早味炸雞	香腸蛋飯			照燒烤腿排	
	副菜	辣炒粉絲	炸雞腿			滷蛋	
	副菜	炸豆腐				青花菜	
	青菜	咖哩洋芋				可樂餅	
	青菜	青菜	青菜			青菜	
	湯品	紫菜蛋花湯	關東煮湯			海芽湯	
	水果	時令水果	時令水果			時令水果	
	熱量	845	830			750	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]