

114年12/29-1/3菜單 華盛頓中學

日期		12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐		清粥小菜	漢堡	吐司		法式吐司	蛋餅
		肉鬆	漢堡肉	照燒雞腿排		蛋.火腿	
		炒蛋	起司			起司片	
		高麗菜	紅茶	奶茶		紅茶	豆漿
中餐	主食	白米飯	白米飯	什錦炒飯		白米飯	白米飯
	主菜	壽喜燒肉 蠔油雞丁	貴妃燒雞 茄汁排骨	日式豬排 蒲燒魚片	元旦休假	醬燒雞翅 蔥燒大排	鹽酥魚塊 洋蔥肉柳
	副菜	蔥燒豆腐	喜相逢	馬蹄糕		芋香四色	沙茶魷魚羹
	副菜	福州丸	三杯油豆腐	綜合滷味		紅絲炒蛋	西芹雙鮮
	青菜	鮮菇高麗菜	薑絲海茸			黃瓜鮮燴	黑米糕捲
	青菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜		健康青菜	健康青菜
	湯品	黃瓜魚丸湯	蘿蔔排骨湯	紫菜蛋花湯		冬瓜山粉圓	海芽蛋花湯
	熱量	880	895	877		900	877
晚餐	主食	白飯	麵食			麵食	
	主菜	黑胡椒豬排 韓式蜜汁雞排	酸辣湯餃			肉醬德腸焗烤麵	
	副菜	芋香捲	滷蛋				
	副菜	玉米香腸片	豆干				
	青菜	打拋乾丁					
	青菜	青菜					
	湯品	韭菜豬血湯				奶茶	
	水果	時令水果	時令水果			時令水果	
	熱量	830	810			800	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]