

華盛頓中學110年11月份菜單

日期	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11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	肉包 炒蛋 蔬菜冬粉湯 米漿	鍋燒雞絲麵 玉米蛋餅 燙青菜 奶茶	肉排吐司 煎蛋 起司 豆漿	鮮奶饅頭 薯球x2 荷包蛋 薏仁漿	鐵板炒麵 歐姆蛋 脆薯 紅茶	蛋餅 豆漿
	主餐	主餐	主餐	主餐	主餐	主餐
中餐	主餐	主餐	主餐	主餐	主餐	主餐
	主菜	主菜	主菜	主菜	主菜	主菜
	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜
	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
	湯品	湯品	湯品	湯品	湯品	湯品
	熱量	863	875	885	886	873
晚餐	主餐	主餐	主餐	主餐	主餐	主餐
	主菜	主菜	主菜	主菜	主菜	主菜
	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜
	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
	湯品	湯品	湯品	湯品	湯品	湯品
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果
熱量	867	875	686	869	888	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]