

華盛頓中學110年11月份菜單

日期	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11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	鮮肉包 炒蛋玉米 濃湯 柳橙汁	肉羹麵 魯蛋 燙青菜 蒜香炸豆腐	培根土司 煎蛋 麥克雞塊 豆漿	蘑菇鐵板麵 小熱狗 荷包蛋 紅茶	古早味鹹粥 滷蛋 燙青菜 米漿	水煎包 肉燥湯麵
	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	874	875	876	881	886
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	872	868	882	882	894	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]