

華盛頓中學110年12月份菜單

日期		12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日
星期		一	二	三	四	五	六
早餐	主食	馬拉糕 貢丸 蛋花雞絲麵	肉包 薯餅*1 皮蛋瘦肉粥	吐司 肉排 荷包蛋	玉米布丁酥*1 番茄肉醬麵 鑫鑫腸	炒蛋 鬆餅*1 培根條*1	嫩蛋炸雞漢堡
	飲品	冰.熱紅茶	冰熱奶茶	冰.熱米漿	柳橙汁	冰.熱豆漿	豆漿
	熱量	325	289	470	357	382	400
中餐	主食	白飯	白飯	蘑菇鐵板麵	白飯	白飯	
	主菜	蔥爆肉片 成都子雞	鳳梨雞丁 豉汁蒸排骨	黑胡椒豬排 廣式滷油雞	三杯雞 綜合燒肉	梅干扣肉 風味咖哩雞	
	副菜	香腸	古早味炒粉絲	地瓜條	酸菜麵腸	蔥爆油腐	
	副菜	肉燥雙結	高麗菜油皮	奶皇包	奶香金針菇	毛豆香腸片	
	副菜	洋芋肉絲	冬瓜鮮燴		五彩鮮燴	碎脯蛋	
	青菜	時令青菜*2	有機蔬菜*2	時令青菜*2	有機蔬菜*2	時令青菜*2	
	湯	海帶豆芽湯	蘿蔔脆丸湯	羅宋湯	紫菜蛋花湯	仙草奶茶	
	熱量	830	870	900	865	855	
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	香菇肉燥飯	
	主菜	茄汁肉片 蘑菇豬排	豆瓣魚 糖醋蜜肉	北平炒鴨 醬爆雞丁	梅醬雞塊 糖醋肉丸子		
	副菜	螞蟻上樹	炒三鮮	滷豆腐	茄汁豆包	白菜滷	
	副菜	白菜燴角螺	五更腸旺	翠綠雞捲	玉米肉末	魯貢丸	
	副菜	桂竹筍炒肉絲	奶香金針菇	回鍋肉片	魚香茄子	五香豆干	
	青菜	時令青菜*2	時令青菜*2	時令青菜*2	時令青菜*2	時令青菜	
	湯	筍絲羹	紅豆西米露	韭菜豬血湯	冬菜冬湯	時蔬湯	
	水果	時令水果	洋芋排骨湯	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量	880	760	820	870	760	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

(使用台灣豬肉)