

華盛頓中學111年1月份菜單

日期		1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日
星期		一	二	三	四	五	六
早餐	主食	刈包 酸菜 里肌肉排	饅頭 雞米花 吻仔魚瘦肉粥	沙拉堡 燻雞 起司片	風味炒麵 薯球*3 小熱狗	蛋餅 熱狗 煎蛋	
	飲品	冰.熱紅茶	冰.熱豆漿	冰.熱奶茶	冰.熱米漿	冰.熱紅茶	
	熱量	340	378	355	385	420	
中餐	主食	白飯	白飯	風味起司咖哩飯	白飯	白飯	
	主菜	風味起司咖哩雞 糖醋蜜肉	貢丸肉燥 北平炒雞丁	香酥鱈魚排 照燒炙燒雞排	鹽酥雞 百頁燉排骨	墨西哥雞肉 蒜香起司肉塊	
	副菜	白菜鮮燴	香菇炒甜豆	青花炒鵪蛋	黃瓜鮮燴	蒸蛋	
	副菜	蘋果派	螞蟻上樹	茄汁黑輪	長豆炒肉絲	洋菇扒鵪蛋	
	副菜	玉米香腸片	麥克雞塊		高麗油泡	三杯洋芋	
	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	紫菜蛋花湯	酸菜筍片湯	海芽金針菇湯	紅棗人參雞湯	綜合芋圓湯	
	熱量	810	783	845	833	897	
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯		
	主菜	泡菜炒燒肉 三杯羅勒	炙燒雞排 香酥魚片	蔥油淋雞 一口豬肉	咖哩豬肉 椒麻腿排		
	副菜	玉米奶酥	番茄炒蛋	滷筍干	彩燴炒蛋		
	副菜	瓠瓜魚板	絲絲入扣	客家小炒	紅白麻辣豆腐		
	副菜	銀芽炒肉絲	時蔬花枝捲	滷米血	辣炒粉絲肉片		
	青菜	時令青菜*2	時令青菜*2	時令青菜*2	時令青菜*2		
	湯	番茄玉米排骨湯	檸檬愛玉	冬菜筍絲肉絲湯	刺瓜丸子湯		
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果		
	熱量	680	865	785	805		

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

(使用台灣豬肉)