

華盛頓中學114年8月份菜單

| 日期 | | 8月18日 | 8月19日 | 8月20日 | 8月21日 | 8月22日 |
|----|-----|--------------------|------------------|-----------------|-------------------|-------------------|
| 星期 | | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
| 早餐 | 主食 | 高鈣銀魚粥 滷貢丸 肉鬆 | 捲餅 卡拉雞排 起司 | 培根披薩 | 滿福堡 漢堡肉 起司片 | 巧克力麵包 雞塊 薯餅 |
| | 飲品 | 冰.熱紅茶 | 冰.熱豆漿 | 冰.熱奶茶 | 冰柳橙汁 | 冰.熱豆漿 |
| | 熱量 | 325 | 289 | 470 | 357 | 392 |
| 中餐 | 主食 | 白米飯 | 白米飯 | 韓國炸醬麵 | 白米飯 | 白米飯 |
| | 主菜 | 糖醋排骨 豆乳蔥燒雞 | 香酥魚排 茄汁豬排 | 韓式烤肉 韓式蒜頭炸雞丁 | 京醬豬柳 鹽酥雞丁 | 壽喜燒肉 咕咾魚丁 |
| | 副菜 | 花枝丸 | 塔香海茸 | 綜合滷味 | 家常豆腐 | 培根高麗菜 |
| | 副菜 | 培根青花菜 | 白菜滷 | 黑胡椒毛豆莢 | 蘿蔔肉末煮 | 冬瓜什錦 |
| | 青菜 | 玉米肉末 | 蝦皮蒲瓜 | | 開陽絲瓜 | 芝麻球 |
| | 青菜 | 健康青菜 | 健康青菜 | 健康青菜 | 健康青菜 | 健康青菜 |
| | 湯品 | 四神排骨湯 | 菇菇肉絲湯 | 韓式蒜味年糕湯 | 冬菜鴨肉湯 | 紅豆西米露 |
| | 熱量 | 880 | 870 | 850 | 881 | 879 |
| 晚餐 | 主食 | 白飯 | 白飯 | 白飯 | 白飯 | |
| | 主菜 | 鐵板蘑菇肉片 韓式炸雞 | 韓式炸雞翅 照燒里肌肉排 | 三杯雞丁 鐵板蘑菇肉片 | 無骨香雞排 鐵路大排 | |
| | 副菜 | 薑絲海帶根 | 炒三鮮 | 打拋乾丁 | 奶油鐵板豆腐 | |
| | 副菜 | 咖哩洋芋 | 肉醬花椰菜 | 洋芋肉絲 | 魚香茄子 | |
| | 副菜 | 香腸 | 煉乳銀絲捲 | 西滷白菜 | 黑胡椒四季豆 | |
| | 青菜 | 時令青菜*2 | 時令青菜*2 | 時令青菜*2 | 時令青菜*2 | |
| | 湯 | 筍絲羹 | 紅豆西米露 | 韭菜豬血湯 | 蘿蔔味噌湯 | |
| | 水果 | 時令水果 | 時令水果 | 時令水果 | 時令水果 | |
| 熱量 | 880 | 760 | 820 | 870 | | |

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

(使用台灣豬肉)