

114年9/29-10/4菜單 華盛頓中學

| 日期 | | 9月29日 | 9月30日 | 10月1日 | 10月2日 | 10月3日 | 10月4日 |
|----|----|-------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------|
| 星期 | | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
| 早餐 | | | 漢堡 | 吐司 | 風味炒麵 | 法式吐司 | |
| | | | 漢堡肉 | 照燒雞腿排 | 雞塊 | 蛋.火腿 | |
| | | | 起司 | | | 起司片 | |
| | | | 紅茶 | 奶茶 | 米漿 | 紅茶 | |
| 中餐 | 主食 | | 白米飯 | 白醬螺旋麵 | 白米飯 | 白米飯 | |
| | 主菜 | | 三杯雞 豆瓣回鍋肉 | 照燒豬排 五香雞塊 | 香滷雞腿 卡啦雞腿 | 糖醋排骨 咖哩雞 | |
| | 副菜 | | 黃瓜什錦 | 雙色花椰 | 肉末玉米 | 花枝丸 | |
| | 副菜 | | 芝麻球 | 玉兔包 | 客家小炒 | 西芹鮮菇 | |
| | 青菜 | | 培根高麗菜 | | 扁蒲鮮燴 | 砂鍋白菜滷 | |
| | 青菜 | | 有機青菜 | 健康青菜 | 有機青菜 | 健康青菜 | |
| | 湯品 | | 紫菜蛋花湯 | 義式蔬菜清湯 | 蘿蔔排骨湯 | 山粉圓湯 | |
| | 熱量 | | 870 | 877 | 855 | 870 | |
| 晚餐 | 主食 | | 白飯 | 白飯 | 白飯 | | |
| | 主菜 | | 韓式蜜汁雞排 咖哩豬排 | 黑胡椒肉片 宮保雞丁 | 油腐燒肉 唐揚炸雞 | | |
| | 副菜 | | 滷米血 | 香滷貢丸 | 地瓜球 | | |
| | 副菜 | | 沙茶白菜肉羹 | 蒸蛋 | 筍炒肉絲 | | |
| | 青菜 | | 涼拌海帶根 | 玉米布丁酥 | 魚香茄子 | | |
| | 青菜 | | 青菜 | 青菜 | 青菜 | | |
| | 湯品 | | 白蘿蔔湯 | 海牙金針菇湯 | 冬菜筍絲湯 | | |
| | 水果 | | | | | | |
| 熱量 | | 810 | 805 | 815 | | | |

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]