

115年5/11-5/15菜單 華盛頓中學

| 日期 | 5月11日 | 5月12日 | 5月13日 | 5月14日 | 5月15日 | |
|----|---------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| 星期 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | |
| 早餐 | 漢堡肉起司漢堡 | 法式吐司 | 培根蛋餅 | 卡啦捲餅 | 德腸沙拉堡 | |
| | | | | 生菜 | | |
| | | 火腿.起司片.蛋 | | | | |
| | 阿華田 | 鮮奶紅茶 | 百香綠茶 | 豆漿 | 柳橙汁 | |
| 中餐 | 主食 | 白米飯 | 白米飯 | 海南雞飯 | 白米飯 | 白米飯 |
| | 主菜 | 照燒雞排 蔥燒里肌 | 沙茶豬柳 醬爆雞丁 | 蜜汁肉排 蒲燒鯛魚 | 麻香肉片 紅燒魚丁 | 香菇雞丁 豆腐乳燒肉 |
| | 副菜 | 培根青花 | 鮮菇絲瓜 | 綜合滷味 | 沙茶白菜 | 螞蟻上樹 |
| | 副菜 | 咖哩洋芋 | 糖醋豆腐 | 地瓜薯條 | 黃瓜鮮燴 | 毛豆干丁 |
| | 青菜 | 蝦皮高麗菜 | 肉末玉米 | | 紅豆派 | 五香滷蛋 |
| | 青菜 | 時令青菜 | 有機蔬菜 | 時令青菜 | 有機蔬菜 | 時令青菜 |
| | 湯品 | 蘿蔔貢丸湯 | 肉骨茶湯 | 海芽蛋花湯 | 冬瓜肉絲湯 | 珍珠奶茶 |
| | 熱量 | 855 | 876 | 860 | 850 | 830 |
| 晚餐 | 主食 | 白飯 | 白飯 | 白飯 | 白飯 | |
| | 主菜 | 蒜泥白肉 咖哩雞丁 | 豬排蓋飯 | 照燒雞腿 黑胡椒肉排 | 肉燥貢丸 蔥油淋雞 | |
| | 副菜 | 蒸蛋 | 日式炸豬排 | 絲絲入扣 | 筍片魷魚 | |
| | 副菜 | 打拋乾丁 | 薯條 | 海鮮蝦仁排 | 涼拌海帶根 | |
| | 青菜 | 白菜滷 | 青花菜 | 高麗菜油皮 | 洋芋肉絲 | |
| | 青菜 | 時令青菜 | | 時令青菜 | 時令青菜 | |
| | 湯品 | 筍絲羹 | 味噌海芽豆腐湯 | 綠豆薏仁湯 | 什錦湯 | |
| | 水果 | 時令水果 | 時令水果 | 時令水果 | 時令水果 | |
| 熱量 | 805 | 860 | 835 | 850 | | |

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]