

115年5/25-5/30菜單 華盛頓中學

| | | 5月25日 | 5月26日 | 5月27日 | 5月28日 | 5月29日 | 5月30日 |
|----|-----|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|
| 星期 | | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
| 早餐 | | 清粥小菜 | 果醬吐司 | 卡啦三明治吐司 | 大亨堡 | 照燒腿排吐司 | 麥香雞起司吐司 |
| | | 肉鬆 | 香酥雞米花 | 火腿起司 | 熱狗 | | |
| | | 炒蛋 | | | | | |
| | | 麵筋 | 麥茶 | 豆漿 | 奶茶 | 米漿 | 紅茶 |
| 中餐 | 主食 | 白米飯 | 白米飯 | 港式炒飯 | 白米飯 | 白米飯 | 白米飯 |
| | 主菜 | 沙茶雞丁 紅槽肉 | 蔥爆豬柳 宮保雞丁 | 蜜汁叉燒肉 鹽酥魚丁 | 脆皮雞腿 五香雞腿 | 蠔油雞翅 日式豬排 | 蠔油肉片 三杯雞丁 |
| | 副菜 | 紅燒豆腐 | 海味黃瓜 | 雙色花椰 | 海帶根肉絲 | 咖哩魚丸 | 鮮菇四季豆 |
| | 副菜 | 金菇絲瓜 | 回鍋干片 | 章魚燒 | 麥克雞塊 | 紅絲炒蛋 | 金針菇炒肉絲 |
| | 青菜 | 筍絲肉羹 | 奶黃包 | | 開陽扁蒲 | 枸杞高麗菜 | 南瓜滑蛋 |
| | 青菜 | 時令青菜 | 有機蔬菜 | 時令青菜 | 有機蔬菜 | 時令青菜 | 時令青菜 |
| | 湯品 | 紫菜蛋花湯 | 金針排骨湯 | 關東煮 | 菇菇肉絲湯 | 珍珠紅茶 | 蘿蔔貢丸湯 |
| | 熱量 | 880 | 870 | 885 | 860 | 880 | 870 |
| 晚餐 | 主食 | 白飯 | 白飯 | 白飯 | 風味起司咖哩燉雞飯 | 白飯 | |
| | 主菜 | 黑胡椒雞丁 一口豬 | 雞肉飯 | 照燒肉排 香酥雞翅 | 蒜香肉丁 墨西哥烤大雞腿 | 蜜汁叉燒肉 | |
| | 副菜 | 花枝丸 | 白菜滷 | 椒鹽百頁豆腐 | 三角薯餅 | 滷豆乾 | |
| | 副菜 | 蔥爆杏鮑菇 | 香滷腿排 | 滷筍干 | 老皮嫩肉 | 荷包蛋 | |
| | 青菜 | 鳳凰芋飛 | | 螞蟻上樹 | 蒜香黑胡椒四季豆 | 青菜 | |
| | 青菜 | 時令青菜 | 時令青菜 | 時令青菜 | 時令青菜 | | |
| | 湯品 | 關東煮湯 | 蘿蔔海芽味噌湯 | 紫菜蛋花湯 | 珍珠奶茶 | | |
| | 水果 | 時令水果 | 時令水果 | 時令水果 | 時令水果 | 時令水果 | |
| 熱量 | 825 | 840 | 860 | 835 | 750 | | |

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]