



大同高中熱食部 週菜單

提早預購 輕鬆用餐

5月6日			5月7日			5月8日			5月9日			5月10日		
星期一			星期二			星期三			星期四			星期五		
(本公司提供之豬肉品及半成品皆為國產豬肉 及 未使用輻射污染食品)														
簡餐			簡餐			簡餐			簡餐			簡餐		
1 韓式烤腿排(烤)★	791 kcal	\$75	1 醬燒雞排(煮)	813 kcal	\$75	1 辣仔雞丁(炒)	813 kcal	\$75	1 油雞飯(滷)	791 kcal	\$75	1 咋啦雞(炸)	813 kcal	\$75
2 直火烤肉(烤)	805 kcal	\$75	2 蒜泥白肉(煮)	791 kcal	\$75	2 香酥炸豬排(炸)	828 kcal	\$75	2 蔥爆豬五花(炒)	791 kcal	\$75	2 鐵路便當(滷)	828 kcal	\$75
3 泰式魚條(煮)★	828 kcal	\$75	3 蒜味烤叉燒(烤)	805 kcal	\$75	3 蝦卷香腸(炸+烤)	791 kcal	\$75	3 紅燒肉(炸)	791 kcal	\$75	3 日式魚排(炸)★	804 kcal	\$75
4 蔬食便當	798 kcal	\$75	4 蔬食便當	798 kcal	\$75	4 蔬食便當	798 kcal	\$75	4 蔬食便當	798 kcal	\$75	4 蔬食便當	798 kcal	\$75
便當副菜			便當副菜			便當副菜			便當副菜			便當副菜		
花生麵筋			泡菜粉絲			玉米炒蛋			五香豆干片			蕃茄炒蛋		
蒜味高麗			白花椰			裹粉炒豆腐			鳳梨苦瓜			蝦味高麗		
香辣鮮筍			蒜炒黃豆芽			黃瓜魚板			薑絲絲瓜			碎瓜素肉燥		
季節時蔬			季節時蔬			季節時蔬			季節時蔬			季節時蔬		
麵食			麵食			麵食			麵食			麵食		
5 川味麻辣燙	709 kcal	\$70	5 大蒜拳骨拉麵	696 kcal	\$70	5 元氣小火鍋	696 kcal	\$70	5 辣麻味噌叉燒麵	710 kcal	\$70	5 麻辣豆腐鍋	709 kcal	\$70
6 水餃(乾)	617 kcal	\$70	6 沙茶豬肉炒麵	718 kcal	\$70	6 炒泡麵	617 kcal	\$70	6 木須炒麵	718 kcal	\$70	6 鍋貼	684 kcal	\$70

依教育部學校午餐食物內容及營養基準，每日午餐供應全穀雜糧類5~6.5份、豆魚蛋肉類2~2.5份、蔬菜類1.5~2份、油脂與堅果種子類2.5~3份。