



大同高中熱食部 週菜單

提早預購 輕鬆用餐

5月20日 星期一			5月21日 星期二			5月22日 星期三			5月23日 星期四			5月24日 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 蔥油雞(蒸)	703 kcal	\$75	1 香酥雞排(炸)	746 kcal	\$75	1 塔香炸雞(炸)	739 kcal	\$75	1 紅燒雞丁(炒)	647 kcal	\$75	1 義式烤腿排(烤)	681 kcal	\$75
2 京醬豬柳(炒)	696 kcal	\$75	2 蒜泥白肉(炒)	692 kcal	\$75	2 直火烤肉(烤)	678 kcal	\$75	2 香滷豬排(滷)	670 kcal	\$75	2 糖醋排骨(煮)	727 kcal	\$75
3 香酥柳葉魚(炸)	802 kcal	\$75	3 滷香雞腿(滷)	698 kcal	\$75	3 紅燒燻肉(滷)	668 kcal	\$75	3 糖醋魚條(煮)	692 kcal	\$75	3 辣子雞丁(炒)	697 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		
金沙南瓜			三絲豆包			玉米豆腐			西芹百頁			豆干小炒		
紅蘿蔔炒蛋			胡瓜豆腸			豆芽炒素雞			木耳大白菜			咖哩花椰菜		
雪菜毛豆			麻香炒冬粉			醬燒鮑菇小黃瓜			針菇海帶根			香菇高麗菜		
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 肉燥王子麵	510 kcal	\$70	5 滷味套餐	606 kcal	\$70	5 奶油蒜蝦麵	491 kcal	\$70	5 日式牛奶鍋	529 kcal	\$70	5 羅宋燒肉麵	555 kcal	\$70
6 什錦肉絲炒麵	453 kcal	\$70	6 香酥魚條拌麵	571 kcal	\$70	6 香辣乾拌麵	584 kcal	\$70	6 雞排油潑辣麵	584 kcal	\$70	6 招牌炸醬麵	534 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。