



# 大同高中熱食部 週菜單

## 提早預購 輕鬆用餐

| 5月27日                             |          |      | 5月28日     |          |      | 5月29日     |          |      | 5月30日       |          |      | 5月31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 照燒雞排(煮)                         | 813 kcal | \$75 | 1 醬爆雞丁(炒) | 813 kcal | \$75 | 1 燒烤腿排(烤) | 791 kcal | \$75 | 1 三杯雞丁(炒)   | 813 kcal | \$75 | 1 咋啦雞(炸)   | 813 kcal | \$75 |
| 2 薄鹽五花(炒)                         | 791 kcal | \$75 | 2 滷香排骨(滷) | 828 kcal | \$75 | 2 蔥爆豬柳(炒) | 791 kcal | \$75 | 2 咋嘰炸豬排(炸)  | 828 kcal | \$75 | 2 蒜泥白肉(煮)  | 791 kcal | \$75 |
| 3 泰式魚排(煮)                         | 828 kcal | \$75 | 3 打拋肉(炒)  | 791 kcal | \$75 | 3 糖醋排骨(炒) | 828 kcal | \$75 | 3 蝦卷香腸(烤+炸) | 791 kcal | \$75 | 3 紅醬焗烤飯(烤) | 787 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       |          |      |
| 三杯麵腸                              |          |      | 紅絲炒蛋      |          |      | 醬燒豆腐      |          |      | 螞蟻上樹        |          |      | 蕃茄炒蛋       |          |      |
| 高麗木耳                              |          |      | 海帶干絲      |          |      | 大白菜麵筋     |          |      | 滷冬瓜         |          |      | 蝦味高麗       |          |      |
| 玉米毛豆仁                             |          |      | 花椰香菇      |          |      | 韭菜豆芽      |          |      | 豆干小炒        |          |      | 炒胡瓜        |          |      |
| 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 醬味豚骨拉麵  | 696 kcal | \$70 | 5 地獄拉麵    | 696 kcal | \$70 | 5 元氣小火鍋     | 733 kcal | \$70 | 5 麻辣雙寶鍋    | 709 kcal | \$70 |
| 6 日式炒烏龍                           | 718 kcal | \$70 | 6 醬味鍋貼    | 684 kcal | \$70 | 6 香辣乾拌麵   | 718 kcal | \$70 | 6 擔仔乾麵      | 718 kcal | \$70 | 6 小籠湯包     | 617 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。