



大同高中熱食部 週菜單

提早預購 輕鬆用餐

6月3日				6月4日				6月5日				6月6日				6月7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			
1 照燒雞排(煮)	813 kcal	\$75					1 油雞飯(滷)	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 京醬豬柳(炒)	791 kcal	\$75			2 咋噉炸豬排(炸)	828 kcal	\$75	2 蒜泥白肉(煮)	791 kcal	\$75		
3 泰式魚排(煮)	804 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)	794 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			
筍絲燴三色								醬燒豆腐				螞蟻上樹				蕃茄炒蛋			
高麗木耳								大白菜麵筋				滷冬瓜				蝦仁高麗			
玉米毛豆仁								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			
麵食								麵食				麵食				麵食			
5 茄汁肉醬麵+熱狗	718 kcal	\$70					5 餛飩湯麵	696 kcal	\$70			5 玉米湯餃	675 kcal	\$70	5 土魷魚羹麵	709 kcal	\$70		
6 日式炒烏龍	718 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。