



大同高中熱食部 週菜單

提早預購 輕鬆用餐

6月10日 星期一	6月11日 星期二	6月12日 星期三	6月13日 星期四	6月14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
	1 醬燒雞排(煮) 813 kcal \$75	1 辣仔雞丁(炒) 813 kcal \$75	1 蔥油雞(滷) 791 kcal \$75	1 咋啦雞(炸) 813 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 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
	便當副菜	便當副菜	便當副菜	便當副菜
	泡菜粉絲	玉米炒蛋	五香豆干片	蕃茄炒蛋
	白花椰	酥炸豆腐	綜合滷海帶	蝦味高麗
	蒜炒黃豆芽	黃瓜魚板	腐皮白菜	魚香茄子
	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 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 617 kcal \$70	6 小籠湯包 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。