



# 景美女中熱食部 週菜單

預購便當時間：週四至週五中午12:30-15:20

11月4日 星期一		11月5日 星期二		11月6日 星期三		11月7日 星期四		11月8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 照燒雞排(煮)	813k cal \$70	1 醬燒雞丁(炒)	813k cal \$70	1 油雞飯(滷)	791k cal \$70	1 三杯雞丁(炒)	813k cal \$70	1 咋啦雞(炸)	813k cal \$70
2 蔥爆五花(炒)	791k cal \$70	2 東坡燒肉飯(滷)	828k cal \$70	2 黑胡椒豬柳(炒)	791k cal \$70	2 咋嘜炸豬排(炸)	828k cal \$70	2 蒜泥白肉(煮)	791k cal \$70
3 日式唐揚雞(炸)	804k cal \$70	3 打拋肉(炒)	791k cal \$70	3 紐澳良烤雞(烤)	828k cal \$70	3 肉絲炒飯(炒)	752k cal \$70	3 咖哩雞燴飯(煮)	752k cal \$70
4 醬燒素鵝(燴)	791 kcal \$70	4 醬燒素雞(煮)	791 kcal \$70	4 醬燒腰花(燒)	791 kcal \$70	4 薑絲素腸(煮)	791 kcal \$70	4 素燒豆腐(燒)	791 kcal \$70
便當副菜		便當副菜		便當副菜		便當副菜		便當副菜	
綜合滷海結		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		清炒高麗	
玉米毛豆仁		香菇大白菜		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 茄汁肉醬麵+熱狗	718k cal \$70	5 滷味套餐	709k cal \$70	5 香辣乾拌麵	718k cal \$70	5 擔仔乾麵	718k cal \$70	5 小籠湯包(10個)	617k cal \$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。



# 景美女中熱食部 週菜單

預購便當時間：週四至週五中午12:30-15:20

11月11日 星期一	11月12日 星期二	11月13日 星期三	11月14日 星期四	11月15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 墨西哥烤雞(烤) 791k cal \$70	1 香酥雞排(炸) 813k cal \$70	1 糖醋雞丁(炒) 813k cal \$70	1 油雞飯(滷) 813k cal \$70	1 咋啦雞(炸) 813k cal \$70
2 黑胡椒肉排(煮) 805k cal \$70	2 蒜泥白肉(煮) 791k cal \$70	2 川味椒麻雞(煮) 828k cal \$70	2 蔥爆豬五花(炒) 791k cal \$70	2 鐵路便當(滷) 828k cal \$70
3 椒鹽魚條(炸) 802k cal \$70	3 蒜香叉燒(烤) 805k cal \$70	3 蝦卷香腸(烤) 791k cal \$70	3 紅燒肉(炸) 805k cal \$70	3 咖哩烤雞(烤) 802k cal \$70
4 醬燒素鵝(燴) 791 kcal \$70	4 醬燒素雞(煮) 791 kcal \$70	4 醬燒腰花(燒) 791 kcal \$70	4 薑絲素腸(煮) 791 kcal \$70	4 素燒豆腐(燒) 791 kcal \$70
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	滷海帶結	麻婆豆腐	水煮南瓜	紅絲高麗
香辣鮮筍	蒜炒黃豆芽	黃瓜木耳	薑絲絲瓜	豆輪蘿蔔
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 水餃(13個) 617k cal \$70	5 沙茶豬肉炒麵 718k cal \$70	5 起司白醬雞排麵 741k cal \$70	5 咖哩肉醬麵 617k cal \$70	5 擔仔乾麵 718k cal \$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。



# 景美女中熱食部 週菜單

預購便當時間：週四至週五中午12:30-15:20

11月18日 星期一		11月19日 星期二		11月20日 星期三		11月21日 星期四		11月22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 照燒雞排(煮)	813k cal \$70	1 鹽酥雞(炸)	791k cal \$70	1 辣子雞丁(炒)	813k cal \$70	1 薄皮炸腿排(炸)	813k cal \$70	1 咋啦雞(炸)	813k cal \$70
2 薄鹽五花(炒)	791k cal \$70	2 韓式燒肉(煮)	828k cal \$70	2 咋滋豬排(炸)	828k cal \$70	2 蒜泥白肉(煮)	791k cal \$70	2 鐵路便當(滷)	828k cal \$70
3 印度烤雞(烤)	813k cal \$70	3 日式豬肉燴飯(燴)	804k cal \$70	3 沙茶豬柳(炒)	791k cal \$70	3 打拋肉(炒)	791k cal \$70	3 蒜味叉燒(烤)	805k cal \$70
4 醬燒素鵝(燴)	791 kcal \$70	4 醬燒素雞(煮)	791 kcal \$70	4 醬燒腰花(燒)	791 kcal \$70	4 薑絲素腸(煮)	791 kcal \$70	4 素燒豆腐(燒)	791 kcal \$70
便當副菜		便當副菜		便當副菜		便當副菜		便當副菜	
香菇滷筍		蔥燒豆腐		海帶干絲		麻婆豆腐		蕃茄炒蛋	
醬燒川耳		雙色黃豆芽		西芹炒菇		絲瓜冬粉		清炒高麗	
高麗菜		三色豆丁燴花生		白菜滷		雙菲菜素肉絲		燴三絲	
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 日式燒煎餃	684k cal \$70	5 奶油培根麵	718k cal \$70	5 茄汁肉醬麵	718k cal \$70	5 韓式燒肉拌麵	714k cal \$70	5 小籠湯包(10個)	617k cal \$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。



# 景美女中熱食部 週菜單

預購便當時間：週四至週五中午12:30-15:20

11月25日 星期一		11月26日 星期二		11月27日 星期三		11月28日 星期四		11月29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 照燒雞排(煮)	813k cal \$70	1 宮保雞丁(炒)	813k cal \$70	1 燒烤腿排(烤)	791k cal \$70	1 醬爆雞丁(炒)	813k cal \$70	1 咋啦雞(炸)	813k cal \$70
2 薄鹽五花(炒)	791k cal \$70	2 黑胡椒排骨(煮)	828k cal \$70	2 京醬豬柳(炒)	791k cal \$70	2 咋嘰炸豬排(炸)	828k cal \$70	2 蒜泥白肉(煮)	791k cal \$70
3 泰式魚排(煮)	828k cal \$70	3 蒜苗燻雞(炒)	791k cal \$70	3 糖醋里肌(炒)	828k cal \$70	3 肉絲炒飯(炒)	752k cal \$70	3 滷排骨(滷)	787k cal \$70
4 醬燒素鵝(燴)	791 kcal \$70	4 醬燒素雞(煮)	791 kcal \$70	4 醬燒腰花(燒)	791 kcal \$70	4 薑絲素腸(煮)	791 kcal \$70	4 素燒豆腐(燒)	791 kcal \$70
便當副菜		便當副菜		便當副菜		便當副菜		便當副菜	
塔香海帶根		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		麻醬干絲	
玉米毛豆干丁		咖哩馬鈴薯		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 日式炒烏龍	718k cal \$70	5 滷味套餐	709k cal \$70	5 香辣乾拌麵	718k cal \$70	5 擔仔乾麵	718k cal \$70	5 紅油抄手乾拌麵	702k cal \$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。