



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

12月8日 星期一	12月9日 星期二	12月10日 星期三	12月11日 星期四	12月12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 咋滋豬排(炸) 813kcal \$75	1 辣子雞丁(炒) 813kcal \$75	1 油雞飯(滷) 791kcal \$75	1 蒜泥白肉(煮) 791kcal \$75	1 咋啦雞(炸) 813kcal \$75
2 BBQ烤肉(烤) 805kcal \$75	2 滷香排骨(滷) 804kcal \$75	2 糖醋排骨(煮) 828kcal \$75	2 黯然銷魂飯(烤) 805kcal \$75	2 鐵路便當(滷) 828kcal \$75
3 糖醋魚柳(煮) 828kcal \$75	3 古早味肉燥飯(滷) 752kcal \$75	3 蒜味白醬雞排燴飯(煮) 766kcal \$75	3 香腸蛋炒飯(炒) 740kcal \$75	3 打拋肉(炒) 791kcal \$75
4 醬燒素鵝(燴) 791kcal \$75	4 醬燒素雞(煮) 791kcal \$75	4 醬燒豆包(燒) 791kcal \$75	4 素燒豆腐(燒) 791kcal \$75	4 薑絲素腸(燒) 791kcal \$75
便當副菜	便當副菜	便當副菜	便當副菜	便當副菜
車輪滷蘿蔔	海帶干絲	蔥燒豆腐	洋蔥甜不辣	螞蟻上樹
高麗菜紅絲	雙色黃豆芽	花椰鮮菇	豆干小炒	玉米蒸蛋
筍絲炒蛋	魚板黃瓜	大白菜木耳	高麗菜木耳	滷筍干
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 奶油蒜蝦麵 718kcal \$75	5 水餃(乾) 605kcal \$75	5 鮮蔬焗烤麵 718kcal \$75	5 餛飩擔擔麵 696kcal \$75	5 小籠湯包 605kcal \$75

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。