



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15日 星期一	12月16日 星期二	12月17日 星期三	12月18日 星期四	12月19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) 813kcal \$75	1 蒜泥白肉(煮) 791kcal \$75	1 蔥油雞(煮) 791kcal \$75	1 宮寶雞丁(炒) 813kcal \$75	1 咋啦雞排(炸) 813kcal \$75
2 咋啞豬排(炸) 828kcal \$75	2 糖醋魚(煮) 828kcal \$75	2 糖醋排骨(炒) 828kcal \$75	2 直火烤肉(烤) 805kcal \$75	2 鐵路便當(滷) 828kcal \$75
3 韓式燒肉(炒) 828kcal \$75	3 古早味肉燥飯(滷) 752kcal \$75	3 三鮮燴飯(煮) 766kcal \$75	3 紅醬焗烤飯(烤) 828kcal \$75	3 薄鹽叉燒(烤) 828kcal \$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
玉米蛋	醬燒豆腐	芹菜豆干	綜合海結	魚板蒸蛋
高麗菜木耳	雙色豆芽	白菜滷	咖哩馬鈴薯	麻婆豆腐
三杯麵腸	花椰鮑菇	小黃瓜川耳	香辣筍茸	蝦皮胡瓜
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 叉燒乾拌麵 718kcal \$75	5 招牌酢醬麵 706kcal \$75	5 日式炒烏龍 718kcal \$75	5 滷味套餐 709kcal \$75	5 快炒王子麵 718kcal \$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。