



## 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29日 星期一	12月30日 星期二	12月31日 星期三	1月1日 星期四	1月2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 爪哇雞(煮) 813kcal \$75	1 三寶飯(滷) 791kcal \$75	1 鮮蔬焗烤飯(烤) 791kcal \$75		1 咋啦雞排(炸) 813kcal \$75
2 BBQ烤肉(烤) 805kcal \$75	2 黑胡椒排骨(煮) 800kcal \$75	2 糖醋排骨(煮) 828kcal \$75		2 鐵路便當(滷) 828kcal \$75
3 海陸雙拼(炒+炸) 805kcal \$75	3 古早味肉燥飯(滷) 752kcal \$75	3 打拋肉(炒) 791kcal \$75		3 紅燒肉(煮) 805kcal \$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 薑絲素腸(燒) 791kcal \$75
便當副菜	便當副菜	便當副菜		便當副菜
紅絲炒蛋	玉米毛豆仁	蔥燒豆腐		蕃茄炒蛋
海帶干絲	絞肉粉絲	小黃瓜燴花生		五香豆干
高麗菜木耳	白花椰花	白菜滷		蒜味豆芽菜
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 滷味套餐 709kcal \$75	5 水餃(乾) 605kcal \$75	5 炒泡麵 605kcal \$75		5 麻辣豆腐鍋 709kcal \$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。