



健康營養午餐

~美味滿分·健康餐盒~



HACCP食品科學中央實驗室

萬興達 育達高中 10.11-10.21菜單

10月10日 週一	10月11日 週二	10月12日 週三	10月13日 週四	10月14日 週五
 雙十節快樂! 	照燒翅小腿	無骨嫩雞排	JUICY 大雞腿	鐵路豬排
	三杯百頁	黃金玉米粒	燴三鮮	蝦香扁蒲
	芋香白菜滷	螞蟻上樹	家常豆腐	壽喜燒
	蘿蔔絲捲	紅燒獅子頭	福州丸	肯德雞塊
	鐵板鍋貼	滿漢香腸	醬滷黑輪條	肉干
時節蔬菜	可口蔬菜	爽口青菜	爽口青菜	時節蔬菜
10月17日 週一	10月18日 週二	10月19日 週三	10月20日 週四	10月21日 週五
風味咕咾肉	超讚 大骨腿	鐵板大排	藍帶起司豬排	香酥雞排
客家小炒	和風咖哩	白玉三鮮	瓜仔肉	肉燥粉絲
起司玉米火腿	芝麻海根	蜜汁豆干	培根高麗	什錦鮮瓜
嫩燒熱狗	胡椒餅	海苔丸	五香滷蛋	翡翠燒賣
酥箱蘿蔔糕	脆皮山藥捲	士林香腸	花生粉米血糕	糖醋甜不辣
可口蔬菜	爽口青菜	可口蔬菜	爽口青菜	時節蔬菜

歡迎同學踴躍訂購

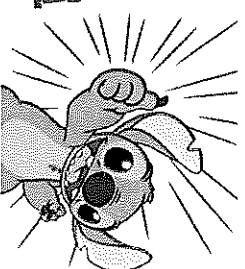


yeah!

雙十會食日

育達高級中學

10/10 - 10/21 午餐菜單



主菜

副菜

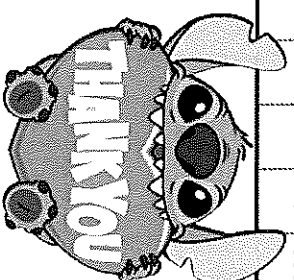
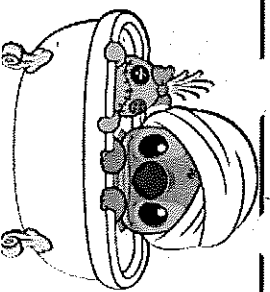
主食 豆魚 肉蛋
蔬菜 蔬菜 油脂
熱量

雙十國慶

10/10	一																		
10/11	二	海鮮魚排	韓式泡菜	玉米雞茸	珍珠棒	芝麻球	青菜	6.5	2.8	1.8	2.9	8.41							
10/12	三	日式炸豬排	香酥喜相逢	什錦肉羹	叉燒肉	酸心肉末	青菜	6.6	2.8	1.8	3.0	8.52							
10/13	四	香腸炒飯/豪大雞排	蒙古烤肉	咖哩寬粉	丁香小魚干	芋頭餅	青菜	6.5	2.7	1.9	3.0	8.40							
10/14	五	松坂雞排	熱炒三鮮	蕃茄滑蛋	糖醋排骨	海苔丸子	青菜	6.6	2.8	1.9	2.9	8.50							
10/17	一	酥炸雞翅	黑椒肉柳	府城滷蛋	芝麻豆干	滿漢香腸	青菜	6.6	2.7	1.9	2.9	8.43							
10/18	二	紅燒燻肉	三角薯餅	黃瓜肉羹	醬燒三丁	龍鳳腿	青菜	6.5	2.8	1.8	3.0	8.45							
10/19	三	巴比Q豬排	椒鹽雞米花	咖哩鷄鳩	三絲粿	遊龍鍋貼	青菜	6.5	2.7	1.9	3.0	8.40							
10/20	四	雞肉蓋飯	歐姆蛋	港式蘿蔔糕	紅燒百頁	蜜汁肉干	青菜	6.6	2.7	1.8	3.0	8.45							
10/21	五	冰糖雞腿	回鍋肉片	酸心肉末	鮮菇什錦	花枝丸	青菜	6.5	2.7	1.9	2.9	8.36							

歡迎各位同學踴躍訂購!!!

每週三提供特製大餐雙主菜



佳新盒餐



育達105/10/10-105/10/21菜單

105/10/10週一-105/10/11週二 105/10/12週三 105/10/13週四 105/10/14週五

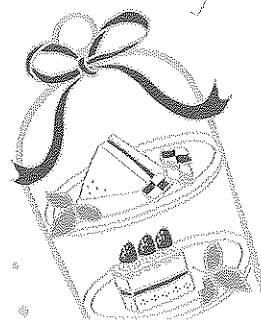
國 慶 日 放 假 !	卡啦雞腿堡 紅燒獅子頭 三杯豬血糕 咖哩燒肉 鐵板豆芽 可口時蔬	五香雞排 里肌肉排 酢醬肉燥 玉米炒蛋 蘿蔔燒肉 可口時蔬	韓式泡菜豬排 土魷魚條 瓜仔肉 香Q蒸蛋 魚香粉絲 可口時蔬	帶骨香雞排 珍Q熱狗 榨菜肉絲 黑白豆腐 切臘高麗 可口時蔬
----------------------------	---	--	---	---

火腿蛋炒飯特餐

105/10/17週一 午餐	105/10/18週二 午餐	105/10/19週三 午餐	105/10/20週四 午餐	105/10/21週五 午餐
脆皮雞排 甜不辣片 酸菜肉末 麻婆豆腐 切臘高麗 可口時蔬	茄億大排 杏鮑菇捲 瓜仔肉 魚板蒸蛋 開陽胡瓜 可口時蔬	香酥蝴蝶腿 中式香腸 沙茶雙絲 筍乾絞肉 白菜魯 可口時蔬	醬燒梅花肉 麥香雞堡 日式魚板 紅燒油腐 瓜燴貢片 可口時蔬	起司豬排 雪花堡 豆豉碎脯 洋芋雞丁 雙色花椰 可口時蔬

咖哩炒飯特餐

衛生局評鑑 HACCP 盒餐廠 佳新盒餐廠祝您天天開心!
電話03-4643612





好鮮營養便當



訂購專線 03-3701155

育達高中營養午餐菜單

星期一

10月10日

雙
十
節

星期二

10月11日

香Q白飯

檸檬雞柳

蕃茄白花菜

蔥爆豆干

紅燒獅子頭

沙茶粉絲

季節蔬菜

星期三

10月12日

鐵板麵

黑胡椒豬排

麥香雞堡

洋蔥滑蛋

柴香花枝丸

馬拉糕

脆綠青菜

星期四

10月13日

香Q白飯

檸檬雞翅

芝麻海根

白醬洋芋燒

茄汁蝦捲

彩糖玉筍

時令蔬菜

星期五

10月14日

香Q白飯

韓式香雞排

八寶肉醬

蔬菜水晶粉絲

香芹海帶絲

港式燒賣

清脆青菜

每週三主菜升等 !! 請踴躍訂購唷 !!

星期一

10月17日

香Q白飯

三杯雞

客家小炒

鮮菇黃瓜蝦球

芋泥吐司捲

瓜仔肉

新鮮蔬菜

星期二

10月18日

香Q白飯

和風里肌排

田園三寶

沙茶甜不辣

椒鹽地瓜條

福菜筍干

季節蔬菜

星期三

10月19日

炒飯

迷迭香香腸

奶香培根白花菜

花生香菇麵筋

遊龍鍋貼

金茸紅蘿蔔

脆綠青菜

星期四

10月20日

香Q白飯

泡菜豬排

咖哩黃金魚蛋

芋香蛋酥白菜

塔香茄子

小瓜素雞

時令蔬菜

星期五

10月21日

香Q白飯

鹽烤翅小腿

義式蕃茄炒蛋

木耳脆涼薯

黃金柳葉魚

芝麻長豆

清脆青菜

Play with me!

Have a nice day