



7月11日(一)	7月12日(二)	7月13日(三)	7月14日(四)	7月15日(五)
白飯	白飯	清水米糕	白飯	白飯
麻油鮮蔬豬肉	檸香雞排	◎椒鹽豬柳條	南洋咖哩雞	壽喜燒肉
小瓜炒嫩雞 醬燒百頁 青菜	☆紅燒獅子頭 北門蘿蔔燒 青菜	蔥肉餡餅 大阪燒高麗菜 青菜	紐奧良魚條 肉絲白花椰 青菜	紅絲炒蛋 芝麻海帶結 青菜
海芽肉絲湯	酸辣湯	西米露紅茶	大瓜鮮菇湯	☆新竹貢丸湯
熱量：777.8 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.2 醣類：32.2 (克) (克)	熱量：790 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.5 醣類：105.5 (克) (克)	熱量：780.2 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.3 醣類：106.5 (克) (克)	熱量：773 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32 醣類：105 (克) (克)	熱量：782.7 脂肪：25.5 (大卡) (克) 蛋白質：32.8 醣類：105.5 (克) (克)
7月18日(一)	7月19日(二)	7月20日(三)	7月21日(四)	7月22日(五)
白飯	白飯	中式炒麵	白飯	白飯
◎香酥魚排	洋蔥爆豬柳	芝麻蜜汁雞腿	鐵路肉排	宮保雞丁
烏龍黑干 刺瓜鮮燴 青菜	蒜味毛豆莢 太祖肉羹 青菜	蔥花吉拿棒 豆豆炒肉末 青菜	螞蟻上樹 蕃茄炒蛋 青菜	紅片綠花椰 ☆花生豬血糕 青菜
竹筍湯	青菜蛋花湯	雙Q奶茶	芹香蘿蔔湯	玉米濃湯
熱量：775.4 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.1 醣類：105.5 (克) (克)	熱量：792.4 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.6 醣類：106 (克) (克)	熱量：777.8 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.2 醣類：106 (克) (克)	熱量：797.2 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.8 醣類：107 (克) (克)	熱量：790 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.5 醣類：105.5 (克) (克)
7月25日(一)	7月26日(二)	7月27日(三)	7月28日(四)	7月29日(五)
白飯	白飯	黃金咖哩炒飯	白飯	白飯
橙汁排骨	菲力雞排	◎日式豬排	照燒雞腿	可樂燻肉
椒鹽甘梅地瓜 ☆塔香菜脯炒蛋 青菜	麻婆豆腐 回鍋肉炒高麗 青菜	黃金糖霜螺絲卷 紅椒肉絲銀芽 青菜	肉燥干丁 ☆芹香炒黑輪 青菜	佛跳牆 ☆脆烤柳葉魚 青菜
油蔥麵線糊	洋蔥味噌湯	波霸冬瓜鮮奶茶	薑絲冬瓜湯	紫菜豆皮湯
熱量：782.7 脂肪：25.5 (大卡) (克) 蛋白質：25.5 醣類：105.5 (克) (克)	熱量：797.2 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.8 醣類：107 (克) (克)	熱量：780.2 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.3 醣類：106.5 (克) (克)	熱量：790 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.5 醣類：105.5 (克) (克)	熱量：790 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.5 醣類：105.5 (克) (克)
8月1日(一)	8月2日(二)	 標示◎為油炸物		
白飯	白飯			
蜜汁雞丁	懷舊滷豬排			
客家小炒 玉米炒蛋 青菜	沙茶魷魚羹 豆芽炒嫩雞 青菜			
☆淡水魚丸湯	海芽蛋花湯			
熱量：782.7 脂肪：25.5 (大卡) (克) 蛋白質：25.5 醣類：105.5 (克) (克)	熱量：797.2 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.8 醣類：107 (克) (克)			

使用台灣豬肉



中科實中晚餐菜單

7月11日(一)	7月12日(二)	7月13日(三)	7月14日(四)
客家板條	白飯	白飯	白飯
卡啦雞排	大漠孜然滷豬排	三杯雞	脆烤蝦排
QQ水晶肉圓 甘梅地瓜條 拌炒海帶根 竹筍炒肉絲 季節時蔬 淡水魚丸湯	脆皮雞柳條 清蒸蟹肉腿 蝦醬空心菜 五更豬血煲 時令蔬菜 波霸紅茶拿鐵	卡滋薯餅 五香海帶片 番茄炒蛋 彩椒油丁 鮮翠青菜 蘿蔔肉絲湯	嫩煎長版燒 鮮肉鍋貼 蛋酥白菜 丁香花生菜脯 新鮮時蔬 營養多多
熱量：744大卡 脂肪：24公克 蛋白質：27公克 醣類：105公克	熱量：737大卡 脂肪：25公克 蛋白質：25公克 醣類：103公克	熱量：737大卡 脂肪：25公克 蛋白質：25公克 醣類：103公克	熱量：727大卡 脂肪：23公克 蛋白質：25公克 醣類：105公克
7月18日(一)	7月19日(二)	7月20日(三)	7月21日(四)
廣式揚州炒飯	白飯	白飯	白飯
日式炸豬排	川味辣雞排	香酥豬柳條	椒鹽雞腿
麥克雞塊 香Q芋粿條 蔥油肉絲瓠瓜 培根綠花椰 美味青菜 味噌豆腐湯	麻辣米血片 鮮味干貝酥 鐵板肉絲銀芽 紅絲洋蔥炒蛋 爆炒鮮蔬 冬瓜西米露	醬燒百頁片 黃金地瓜片 香菇高麗菜 芹香炒輪片 健康時蔬 蔥香海芽湯	燒滷大根排 QQ麻糬球*2 彩虹玉米 四季炒干片 蒜香纖蔬 營養多多
熱量：744大卡 脂肪：24公克 蛋白質：27公克 醣類：105公克	熱量：737大卡 脂肪：25公克 蛋白質：25公克 醣類：103公克	熱量：737大卡 脂肪：25公克 蛋白質：25公克 醣類：103公克	熱量：727大卡 脂肪：23公克 蛋白質：25公克 醣類：105公克
7月25日(一)	7月26日(二)	7月27日(三)	7月28日(四)
中華酢醬麵	白飯	白飯	白飯
塔香魷魚塊	BBQ豬肋排	香酥魚排	蔥爆鹹豬肉
豬肉餡餅 玉米奶酥棒 高麗菜炒嫩雞 海帶絲三色 健康時蔬 芹香貢丸湯	紅燒豆包 美味蟹肉腿 嫩筍三絲 鮮菇綠花椰 田園青蔬 椰果綠茶	娘惹山藥捲 韭菜盒子 韓式部隊鍋 菜脯炒蛋 嚴選蔬菜 玉米穗海結湯	蝦捲 脆烤三角大薯餅 鴛鴦粉絲 小瓜秀珍菇 當季時蔬 營養多多
熱量：723大卡 脂肪：23公克 蛋白質：25公克 醣類：104公克	熱量：740大卡 脂肪：24公克 蛋白質：25公克 醣類：106公克	熱量：749大卡 脂肪：25公克 蛋白質：27公克 醣類：104公克	熱量：744大卡 脂肪：24公克 蛋白質：27公克 醣類：105公克
8月1日(一)			
嘉義米糕			
客家紅糟肉			
麻油米血片 鐵板煎餃 蝦醬高麗菜 三杯杏鮑菇炒筍片 健康時蔬 黃瓜肉絲湯			
熱量：723大卡 脂肪：23公克 蛋白質：25公克 醣類：104公克			



◎若飯菜量不足，請洽大同現場工作人員◎

使用台灣豬肉