



中科實中



大同餐盒有限公司

3月25日(六)		3月1日(二)	3月2日(四)	3月3日(五)
白飯		白醬奶油培根焗烤飯	麥片飯	紫米飯
栗子燒雞		◎義式燉雞	大漠孜然滷豬排	宮保雞丁
三杯凍豆腐		◎酸V茄醬脆薯	太祖肉羹	回鍋肉片炒高麗菜
☆泡菜年糕		燒滷筍條	小瓜炒杏菇	夯地瓜
青菜		青菜	青菜	青菜
冬瓜肉絲湯	鳳梨椰果綠茶	洋蔥味噌湯	結頭肉絲湯	
熱量：799.6 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.9 醣類：107.5 (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)	熱量：790 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.5 醣類：105.5 (克) (克)
3月6日(一)	3月7日(二)	3月8日(三)	3月9日(四)	3月10日(五)
白飯	胚芽飯	茄汁肉醬螺絲麵	小米飯	麥片飯
和風照燒豬排	◎香酥魚排	◎椒鹽豬柳條	麻油雞	蒜泥白肉
燒滷百頁	高麗菜炒嫩雞	☆醬燒小肉包	紅絲洋蔥炒蛋	☆花生豬血糕
桂竹筍炒肉絲	印度咖哩	客家小炒	海帶絲三色	蠔油嫩腐
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜 豆漿
玉米濃湯	裙帶湯	粉圓冬瓜鮮奶茶	☆韭菜豬血湯	竹筍肉絲湯
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：799.6 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.9 醣類：107.5 (克) (克)	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)
3月13日(一)	3月14日(二)	3月15日(三)	3月16日(四)	3月17日(五)
白飯	糙米飯	黃金咖哩炒飯	燕麥飯	小米飯
韓式辣雞排	糖醋里肌片	◎唐揚炸雞	筍干扣肉	◎吮指雞腿
番茄炒蛋	拌炒海帶根	糖醋豆包	宮保油丁	芝麻敏豆杏鮑菇
紅顏豆皮高麗菜	☆燒滷福州丸	白菜滷	韓式部隊鍋	☆麻辣餛飩
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
酸辣湯	芹香蘿蔔湯	椰果紅茶	金針菇肉絲湯	味噌豆腐湯
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)
3月20日(一)	3月21日(二)	3月22日(三)	3月23日(四)	3月24日(五)
白飯	小米飯	焗烤茄汁肉醬螺絲麵	麥片飯	胚芽飯
洋蔥壽喜燒	南洋咖哩雞	京醬豬排	三杯杏菇雞	可樂燉豬腳
☆塔香菜脯蛋	麻辣河粉燙	◎黃金銀絲卷	紅片白花椰	酢醬干丁
芝麻蜜香豆干	竹筍炒肉絲	蝦醬高麗菜	☆府城蝦捲	蔥油肉絲瓠瓜
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
蕃麥海結湯	洋蔥味噌湯	波霸西米露奶茶	三絲湯	馬鈴薯濃湯
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)
3月27日(一)	3月28日(二)	3月29日(三)	3月30日(四)	3月31日(五)
白飯	五穀飯	廣式揚州炒飯	紫米飯	糙米飯
秘醬口水雞	◎香酥虱目魚條	紅棗燉雞	麻油鮮蔬豬肉	◎拿坡里雞腿
洋蔥炒蛋	紅白雙色滷杏鮑菇	☆醬淋鍋貼2	麻婆豆腐	柴魚風味肉羹
四季炒干片	☆紅燒獅子頭	鐵板肉絲銀芽	芝麻敏豆嫩雞	蘿蔔滷海結
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
油蔥麵線糊	中式玉米湯	芋香椰奶西米露	豬肉味噌湯	竹筍排骨湯
熱量：782.7 脂肪：25.5 (大卡) (克) 蛋白質：25.5 醣類：105.5 (克) (克)	熱量：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：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)

使用台灣豬肉