



大同餐盒有限公司

中科實中(國高中菜單)



標示◎為油炸物

每週二供應水果

 標示◎為油炸物 每週二供應水果		11月1日(三)		11月2日(四)		11月3日(五)	
		招牌板條		糙米飯		燕麥飯	
		◎鹽酥菇菇雞		鐵路豬排		義式雞排	
		☆銀絲卷		☆鹽酥塔香甜不辣		醬爆黑干	
		蝦醬空心菜		金菇炒高麗菜		紅片綠花椰	
		青菜		青菜		青菜	
		百香椰果綠茶		玉米濃湯		竹筍肉絲湯	
		熱量： (大卡) 蛋白質： (克)	脂肪： (克) 醣類： (克)	熱量： (大卡) 蛋白質： (克)	脂肪： (克) 醣類： (克)	熱量： (大卡) 蛋白質： (克)	脂肪： (克) 醣類： (克)
		782.7 32.8	25.5 105.5	782.7 32.8	25.5 105.5	790 33.5	26 105.5
11月6日(一)		11月7日(二)		11月8日(三)		11月9日(四)	
白飯		胚芽飯		清水Q米糕		麥片飯	
古早味滷豬排		麻油雞		◎椒鹽豬柳條		芝麻雞丁	
蒜蓉醬淋老皮嫩腐		油燜鮮筍		☆◎麥克雞塊		☆洋蔥彩椒天婦羅捲	
什錦菇炒白菜		紅燒豆腐		蝦皮紅絲高麗		招牌滷味	
青菜		青菜		青菜		青菜	
肉羹湯		蘿蔔肉絲湯		珍珠奶茶		味噌豆腐湯	
		熱量： (大卡) 蛋白質： (克)	脂肪： (克) 醣類： (克)	熱量： (大卡) 蛋白質： (克)	脂肪： (克) 醣類： (克)	熱量： (大卡) 蛋白質： (克)	脂肪： (克) 醣類： (克)
		768.8 32.2	24 106	799.6 33.9	26 107.5	777.8 32.2	25 106
11月13日(一)		11月14日(二)		11月15日(三)		11月16日(四)	
白飯		麥仁飯		茄汁肉醬螺絲麵		紫米飯	
宮保雞丁		東坡爌肉		◎卡啦雞排		銅板烤肉	
堅果炒蛋		川味椒麻貢丸		☆鮮肉鍋貼		蔥油蒲瓜	
玉筍高麗菜		白菜滷		時蔬炒肉片		韓式部隊鍋	
青菜		青菜		青菜		青菜	
海芽肉絲湯		酸辣湯		芋香椰奶西米露		洋蔥味噌湯	
		熱量： (大卡) 蛋白質： (克)	脂肪： (克) 醣類： (克)	熱量： (大卡) 蛋白質： (克)	脂肪： (克) 醣類： (克)	熱量： (大卡) 蛋白質： (克)	脂肪： (克) 醣類： (克)
		777.8 32.2	25 106	780.2 32.3	25 106.5	773 32	25 105
11月20日(一)		11月21日(二)		11月22日(三)		11月23日(四)	
白飯		糙米飯		義式風味白醬焗烤飯		胚芽飯	
京醬豬排		◎唐揚炸雞		◎香酥虱目魚條		義式香草雞丁	
椒鹽百頁杏鮑菇		☆蔥香福州丸		☆黑胡椒脆薯		紅顏炒蛋	
咖哩洋芋		麻辣河粉燙		豆芽炒嫩雞		北門蘿蔔燒	
青菜		青菜		青菜		青菜	
中式玉米濃湯		和風豆腐湯		椰果紅茶		金菇什錦湯	
		熱量： (大卡) 蛋白質： (克)	脂肪： (克) 醣類： (克)	熱量： (大卡) 蛋白質： (克)	脂肪： (克) 醣類： (克)	熱量： (大卡) 蛋白質： (克)	脂肪： (克) 醣類： (克)
		775.4 32.1	25 105.5	777.8 32.2	25 106	780.2 32.3	25 106.5
11月27日(一)		11月28日(二)		11月29日(三)		11月30日(四)	
白飯		燕麥飯		奶油培根螺絲麵		糙米飯	
薑母雞		御膳肉排		◎麥香雞堡排		可樂豬腳	
酢醬干丁		太祖肉羹		醬燒小肉包		☆海苔章魚燒	
拌炒雙花		◎鹹酥杏鮑菇		開陽瓠瓜		肉燥高麗菜	
青菜		青菜		青菜		青菜	
竹筍香菇湯		蘿蔔排骨湯		地瓜芋圓甜湯		酸辣湯	
		熱量： (大卡) 蛋白質： (克)	脂肪： (克) 醣類： (克)	熱量： (大卡) 蛋白質： (克)	脂肪： (克) 醣類： (克)	熱量： (大卡) 蛋白質： (克)	脂肪： (克) 醣類： (克)
		775.4 32.1	25 105.5	777.8 32.2	25 106	797.2 33.8	26 107



* *使用台灣豬肉* *