



大同餐盒有限公司

中科實中素食菜單



1月1日(一)	1月2日(二)	1月3日(三)	1月4日(四)	1月5日(五)
	香Q白飯	清水米糕	香Q白飯	香Q白飯
	香菜蘭花干	芹香干絲	秘醬豆包	紅燒細腐
	沙嗲白菜滷	小瓜玉米筍	彩椒腰果綠花椰	麻婆豆腐
	印度咖哩	枸杞南瓜塊	黃金地瓜片	玉米雪蓮子
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
	素薑絲海芽湯	素蘿蔔味噌湯	素冬瓜枸杞湯	素黃瓜金針菇湯
	熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.7克 醣類：105克	熱量：794.8大卡 脂肪：26克 蛋白質：33.7克 醣類：106.5克	熱量：787.5大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：33克 醣類：106.5克	熱量：782.7大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.8克 醣類：105.5克
1月8日(一)	1月9日(二)	1月10日(三)	1月11日(四)	1月12日(五)
香Q白飯	香Q白飯	美濃板條	香Q白飯	香Q白飯
醬燒阿給	燒滷豆干	香菜豆包	燒滷豆輪	椒鹽油腐
油燜桂竹筍	茄燒凍豆腐	燒滷大根排	紅顏豆皮	金瓜米粉
三杯黑干片	螞蟻上樹	滷花生海帶片	芹菜炒干片	黑胡椒毛豆莢
時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
素馬鈴薯濃湯	素結頭湯	素榨菜湯	素黃瓜皮絲湯	素味噌海芽湯
熱量：775.4大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1克 醣類：105.5克	熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.7克 醣類：105克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：799.7大卡 脂肪：26.5克 蛋白質：34.3克 醣類：106克	熱量：802.1大卡 脂肪：26.5克 蛋白質：34.4克 醣類：106.5克
1月15日(一)	1月16日(二)	1月17日(三)	1月18日(四)	1月19日(五)
香Q白飯	香Q白飯	咖哩炒飯	香Q白飯	香Q白飯
香菜豆包	招牌什錦燒	鐵板細腐	大溪黑干片	糖醋豆腸
番茄豆腐	燒滷筍片	客家小炒	薑絲炒麵腸	燒滷雙結
麻油高麗菜	彩椒炒豆薯	甘梅地瓜	彩椒敏豆杏鮑菇	海苔玉米洋芋
時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
素大醬湯	素酸辣湯	素竹筍湯	素裙帶湯	素鮮菇三絲湯
熱量：775.4大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1克 醣類：105.5克	熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.7克 醣類：105克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：799.7大卡 脂肪：26.5克 蛋白質：34.3克 醣類：106克	熱量：787.5大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：33克 醣類：106.5克