



大同餐盒有限公司

中科實中-國高中



  含：因一卅座心田 標示◎為油炸物			2月16日(五)	2月17日(六)補課日
			麥片飯	白飯
			銅板烤肉	麻油雞
			海苔洋芋 鐵板肉絲銀芽 青菜	蒜蓉醬淋油腐 蛋酥白菜 青菜
			中式玉米湯	☆淡水魚丸湯
			熱量：(大卡) 782.7 蛋白質：(克) 32.8 脂肪：(克) 25.5 醣類：(克) 105.5	熱量：(大卡) 790 蛋白質：(克) 33.5 脂肪：(克) 26 醣類：(克) 105.5
2月19日(一)	2月20日(二)	2月21日(三)	2月22日(四)	2月23日(五)
白飯	糙米飯	焗烤茄汁肉醬螺絲麵	小米飯	五穀飯
無錫排骨丁	印度咖哩雞	◎椒鹽豬柳條	蜜汁雞丁	紅燒豬腩
番茄炒蛋	☆海苔柴香章魚燒	☆卡士達奶香銀絲卷	泰式打拋干丁	☆紅油抄手
蝦醬高麗菜	燒滷百頁	油燜鮮筍	堅果綠花椰	小瓜炒嫩雞
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
酸辣湯	大瓜肉絲湯	波霸紅茶拿鐵	裙帶排骨湯	味噌豆腐湯+履歷豆漿
熱量：(大卡) 777.8 蛋白質：(克) 32.2 脂肪：(克) 25 醣類：(克) 32.2	熱量：(大卡) 790 蛋白質：(克) 33.5 脂肪：(克) 26 醣類：(克) 105.5	熱量：(大卡) 799.6 蛋白質：(克) 33.9 脂肪：(克) 26 醣類：(克) 107.5	熱量：(大卡) 777.8 蛋白質：(克) 32.2 脂肪：(克) 25 醣類：(克) 32.2	熱量：(大卡) 790 蛋白質：(克) 33.5 脂肪：(克) 26 醣類：(克) 105.5
2月26日(一)	2月27日(二)	2月28日(三)	2月29日(四)	
白飯	胚芽飯	和平紀念日	五穀飯	
鹹水雞	◎香酥嫩魚		古早味滷豬排	
☆鹽酥塔香甜不辣	肉燥嫩腐		☆洋蔥彩椒天婦羅捲	
佛跳牆	蒲瓜鮮燴		☆韓式部隊鍋	
青菜	青菜		青菜	
冬瓜肉絲湯	玉米濃湯		大醬湯	
熱量：(大卡) 777.8 蛋白質：(克) 32.2 脂肪：(克) 25 醣類：(克) 32.2	熱量：(大卡) 790 蛋白質：(克) 33.5 脂肪：(克) 26 醣類：(克) 105.5		熱量：(大卡) 773 蛋白質：(克) 32 脂肪：(克) 25 醣類：(克) 105	

使用台灣豬肉

