



大同餐盒有限公司

中科實中-國高中

7月8日(一)	7月9日(二)	7月10日(三)	7月11日(四)	7月12日(五)
白飯	燕麥飯	清水米糕	紫米飯	五穀飯
麻油鮮蔬豬肉	照燒醬魚排	蒜味豬柳條	汁燒雞丁	梅干扣肉
小瓜炒嫩雞	客家小炒	上校雞塊	大阪燒高麗菜	紅絲炒蛋
醬燒百頁	蔥油肉絲瓠瓜	鐵板銀芽	宮保油丁	海苔洋芋
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
海芽肉絲湯	大瓜鮮菇湯	椰果紅茶	玉米蛋花湯	淡水魚丸湯
熱量： (大卡) 777.8 脂肪： (克) 25 蛋白質： (克) 32.2 醣類： (克) 32.2	熱量： (大卡) 790 脂肪： (克) 26 蛋白質： (克) 33.5 醣類： (克) 105.5	熱量： (大卡) 799.6 脂肪： (克) 26 蛋白質： (克) 33.9 醣類： (克) 107.5	熱量： (大卡) 777.8 脂肪： (克) 25 蛋白質： (克) 32.2 醣類： (克) 32.2	熱量： (大卡) 790 脂肪： (克) 26 蛋白質： (克) 33.5 醣類： (克) 105.5
7月15日(一)	7月16日(二)	7月17日(三)	7月18日(四)	7月19日(五)
白飯	胚芽飯	起司通心粉	燕麥飯	糙米飯
轟炸雞翅	洋蔥豬柳	鮮嫩炸雞排	豐原排骨酥	瓜仔雞
蒜蓉醬淋油腐	鹽味毛豆莢	蒜味水餃	螞蟻上樹	番茄炒蛋
黃瓜什錦	開陽白菜	蝦醬高麗菜	四季炒干片	鹽酥雙拼
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
金針排骨湯	青菜蛋花湯	綠豆珍珠	芹香蘿蔔湯	鮮蔬味噌湯
熱量： (大卡) 777.8 脂肪： (克) 25 蛋白質： (克) 32.2 醣類： (克) 32.2	熱量： (大卡) 790 脂肪： (克) 26 蛋白質： (克) 33.5 醣類： (克) 105.5	熱量： (大卡) 780.2 脂肪： (克) 25 蛋白質： (克) 32.3 醣類： (克) 106.5	熱量： (大卡) 773 脂肪： (克) 25 蛋白質： (克) 32 醣類： (克) 105	熱量： (大卡) 782.7 脂肪： (克) 25.5 蛋白質： (克) 32.8 醣類： (克) 105.5
7月22日(一)	7月23日(二)	7月24日(三)	7月25日(四)	7月26日(五)
白飯	麥片飯	廣式揚州炒飯	胚芽飯	紫米飯
可樂豬肉	宮保雞丁	酥炸豬排	麻油雞	蒜香肉片
阿婆滷蛋	汁燒嫩干	鮮肉餡餅	麻婆豆腐	甘梅地瓜
豆芽炒嫩雞	回鍋肉片炒高麗菜	關東煮	古早味滷貢丸	白菜滷
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
竹筍排骨湯	味噌海芽湯	冬瓜西米露	薑絲冬瓜湯	金菇豆皮湯
熱量： (大卡) 775.4 脂肪： (克) 25 蛋白質： (克) 32.1 醣類： (克) 105.5	熱量： (大卡) 792.4 脂肪： (克) 26 蛋白質： (克) 33.6 醣類： (克) 106	熱量： (大卡) 777.8 脂肪： (克) 25 蛋白質： (克) 32.2 醣類： (克) 106	熱量： (大卡) 797.2 脂肪： (克) 26 蛋白質： (克) 33.8 醣類： (克) 107	熱量： (大卡) 790 脂肪： (克) 26 蛋白質： (克) 33.5 醣類： (克) 105.5