



大同餐盒有限公司

中科實中晚餐

7月8日(一)	7月9日(二)	7月10日(三)	7月11日(四)
什錦炒麵	白飯	白飯	白飯
豪大香雞排	古早味滷豬排	塔香咕咕雞	蔥爆鹹豬肉
蛋酥白菜	蔥花火腿炒蛋	彩虹玉米	泰式打拋粉絲
酢醬干丁	蒜味毛豆莢	宮保油腐	芝麻拌炒海帶根
青菜	青菜	青菜	青菜
味噌豆腐湯	珍珠奶茶	冬瓜肉絲湯	大瓜排骨湯
熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1克 醣類：105.5克	熱量：777.8大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.2克 醣類：106.6克	熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克
7月15日(一)	7月16日(二)	7月17日(三)	7月18日(四)
奶油香蒜炒飯	白飯	白飯	白飯
酥炸豬排	三杯米血雞	蒜泥白肉	青花椒魚排
開陽瓠瓜	竹筍炒肉絲	紅燒甜不辣	紅絲洋蔥炒蛋
麻婆豆腐	脆皮杏鮑菇	酥炸金針菇	紅油抄手
青菜	青菜	青菜	青菜
芹香貢丸湯	冬瓜茶粉圓	中式玉米湯	肉絲細粉湯
熱量：775.4大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1克 醣類：105.5克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：775.4大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1克 醣類：105.5克	熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克
7月22日(一)	7月23日(二)	7月24日(三)	7月25日(四)
中華酢醬麵	白飯	白飯	白飯
卡啦雞翅	洋蔥壽喜燒	麥香雞堡排	彩椒炒豬
黃瓜什錦	番茄炒蛋	肉燥玉米	高麗菜炒嫩雞
洋蔥炒輪片	小豆輪燒筍干	鐵板肉絲銀芽	蒜蓉醬淋老皮嫩腐
青菜	青菜	青菜	青菜
蘿蔔湯	椰果綠茶	竹筍肉絲湯	豆薯肉絲湯
熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：767.2大卡 脂肪：26克 蛋白質：32.8克 醣類：100.5克

＊ ＊使用台灣豬肉＊ ＊