



大同餐盒有限公司

# 中科實中晚餐



	10月1日(二)	10月2日(三)	10月3日(四)
	白飯	白飯	白飯
	宮保雞丁	薑汁豬柳條	豪大香雞排
	蒜蓉醬淋油腐	小瓜炒蛋	紅顏豆皮高麗菜
	紅油抄手	沙茶魷魚羹	黑胡椒毛豆莢
	青菜	青菜	青菜
	波霸奶茶	和風豆腐湯	竹筍排骨湯
	熱量：777.8大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.2克 醣類：106克	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
10月7日(一)	10月8日(二)	10月9日(三)	10月10日(四)
中華酢醬麵	白飯	白飯	國慶日放假一天 
麥香雞堡排	麻油鮮蔬豬肉	三杯米血雞	
竹筍炒肉絲	紅絲洋蔥炒蛋	泡菜凍豆腐	
宮保油腐	大瓜燴玉米	酥炸金針菇	
青菜	青菜	青菜	
海芽蛋花湯	椰果冬瓜茶	白玉豚骨湯	
熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：777.8大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.2克 醣類：106克	熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克	
10月14日(一)	10月15日(二)	10月16日(三)	10月17日(四)
嘉義雞肉飯	白飯	白飯	白飯
七味唐辛子炸豬排	南洋咖哩雞	泰式打拋肉片	吮指雞翅
鹹豬肉炒高麗菜	番茄炒蛋	小瓜炒甜不辣	蔥油肉絲瓠瓜
拔絲地瓜	開陽白菜	芥末椒鹽杏鮑菇	三杯杏鮑菇片
青菜	青菜	青菜	青菜
淡水魚丸湯	綠豆甜湯	玉米濃湯	黃瓜肉片湯
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
10月21日(一)	10月22日(二)	10月23日(三)	10月24日(四)
起司通心粉	白飯	白飯	白飯
日式唐揚雞	蔥爆鹹豬肉	高麗麻油雞	椒鹽豬柳條
醬燒百頁	火腿玉米炒蛋	油腐粉絲煲	蝦醬高麗菜
芝麻敏豆	麻婆豆腐	拌炒海帶根	小瓜炒嫩雞
青菜	青菜	青菜	青菜
酸辣湯	百香椰果綠茶	竹筍貢丸湯	豆薯排骨湯
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
10月25日(五)	10月29日(二)	10月30日(三)	10月31日(四)
白飯	白飯	白飯	白飯
海苔豬排	鹹水雞	蒙古炒肉	椒麻雞丁
蔥油肉絲瓠瓜	豆皮高麗菜	大瓜鮮燴	鐵板肉絲銀芽
番茄炒蛋	菜脯炒蛋	椒鹽秀珍菇	小豆輪燒筍干
青菜	青菜	青菜	青菜
日式味噌湯	珍珠奶茶	冬瓜肉絲湯	海芽腐皮湯
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：777.8大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.2克 醣類：106克	熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克

\*\*使用台灣豬肉\*\*