



大同餐盒有限公司

中科實中-國高中



12月2日(一)	12月3日(二)	12月4日(三)	12月5日(四)	12月6日(五)
白飯	胚芽飯	嘉義米糕	麥片飯	紫米飯
可樂燉豬腳	塔香雞丁	◎椒鹽豬柳條	蜜汁雞排	泰式打拋肉片
紅絲炒蛋	◎塔香拼盤	☆脆烤薯餅	四季炒干片	鴛鴦粉絲
椒鹽杏鮑菇	☆白菜獅子頭	回鍋肉片炒高麗菜	油燜鮮筍	☆芽菜抄手
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
黃瓜肉絲湯	玉米濃湯	冬瓜西米露	鮮菇海芽湯	味噌豆腐湯
熱量：777.8 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.2 醣類：106 (克) (克)	熱量：797.2 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.8 醣類：107 (克) (克)	熱量：790 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.5 醣類：105.5 (克) (克)	熱量：782.7 脂肪：25.5 (大卡) (克) 蛋白質：32.8 醣類：105.5 (克) (克)	熱量：790 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.5 醣類：105.5 (克) (克)
12月9日(一)	12月10日(二)	12月11日(三)	12月12日(四)	12月13日(五)
白飯	五穀飯	起司通心粉	燕麥飯	小米飯
麻油雞	紅燒豬腩	◎卡啦雞排	懷舊滷豬排	◎青花椒雞腿
蠔油嫩腐	鐵板肉絲銀芽	☆黃金煉乳銀絲卷	開陽白菜	醬爆雙干
玉米滑蛋	海苔洋芋	大瓜鮮燴	☆脆烤魷魚排	杏鮑菇燴炒
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
鮮筍豚肉湯	酸辣湯	古早味粉圓撞奶	結頭豚肉湯	☆淡水魚丸湯+履歷豆漿
熱量：777.8 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.2 醣類：32.2 (克) (克)	熱量：790 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.5 醣類：105.5 (克) (克)	熱量：799.6 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.9 醣類：107.5 (克) (克)	熱量：777.8 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.2 醣類：32.2 (克) (克)	熱量：790 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.5 醣類：105.5 (克) (克)
12月16日(一)	12月17日(二)	12月18日(三)	12月19日(四)	12月20日(五)
白飯	糙米飯	義式風味白醬燻烤飯	胚芽飯	紫米飯
鳳梨豚肉	香菇雞	◎香酥嫩魚	三杯塔香雞	古早味燒滷大排
紅顏豆皮高麗菜	竹筍炒肉絲	☆蒜味水餃	蒜蓉醬淋老皮嫩腐	◎☆鹽酥塔香甜不辣
麻婆豆腐	糖醋馬鈴薯	豆芽炒嫩雞	肉絲小瓜秀珍菇	太祖肉羹
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
海芽肉絲湯	中式玉米濃湯	冬至紅豆湯圓	冬瓜豚肉湯	豆薯豚肉湯
熱量：777.8 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.2 醣類：106 (克) (克)	熱量：790 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.5 醣類：105.5 (克) (克)	熱量：780.2 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.3 醣類：106.5 (克) (克)	熱量：773 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32 醣類：105 (克) (克)	熱量：782.7 脂肪：25.5 (大卡) (克) 蛋白質：32.8 醣類：105.5 (克) (克)
12月23日(一)	12月24日(二)	12月25日(三)	12月26日(四)	12月27日(五)
白飯	燕麥飯	義式茄醬貝殼麵	小米飯	糙米飯
◎麥香雞堡排	蒜泥白肉	◎青花椒雞腿	筍干扣肉	高麗麻油雞
番茄炒蛋	螞蟻上樹	☆脆皮可可吉拿棒	蔥油肉絲瓠瓜	鹹酥杏鮑菇
蝦醬高麗菜	☆古早味滷貢丸	蛋酥白菜	烏龍黑干	☆彩椒天婦羅捲
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
油蔥麵線糊	肉骨茶湯	鳳梨椰果綠茶	牛奶起司鍋	大醬湯
熱量：775.4 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.1 醣類：105.5 (克) (克)	熱量：792.4 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.6 醣類：106 (克) (克)	熱量：777.8 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.2 醣類：106 (克) (克)	熱量：797.2 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.8 醣類：107 (克) (克)	熱量：790 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.5 醣類：105.5 (克) (克)
12月30日(一)	12月31日(二)	 		
白飯	小米飯			
銅板烤肉	宮保雞丁			
蒜蓉醬淋油腐	秘醬滷味			
芋香鍋燒白菜	蛋酥銀芽			
青菜	青菜			
南瓜濃湯	和風豆腐湯			
熱量：775.4 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.1 醣類：105.5 (克) (克)	熱量：792.4 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.6 醣類：106 (克) (克)			

使用台灣豬肉



大同餐盒有限公司

中科實中-國小



12月2日(一)	12月3日(二)	12月4日(三)	12月5日(四)	12月6日(五)
白飯	胚芽飯	嘉義米糕	麥片飯	紫米飯
可樂燉豬腳	塔香雞丁	◎椒鹽豬柳條	蜜汁雞排	泰式打拋肉片
紅絲炒蛋	◎塔香拼盤	☆脆烤薯餅	四季炒干片	鴛鴦粉絲
椒鹽杏鮑菇	☆白菜獅子頭	回鍋肉片炒高麗菜	油燜鮮筍	☆芽菜抄手
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
黃瓜肉絲湯	玉米濃湯	冬瓜西米露	鮮菇海芽湯	味噌豆腐湯
熱量： (大卡) 777.8 蛋白質： (克) 32.2 脂肪： (克) 25 醣類： (克) 106	熱量： (大卡) 797.2 蛋白質： (克) 33.8 脂肪： (克) 26 醣類： (克) 107	熱量： (大卡) 790 蛋白質： (克) 33.5 脂肪： (克) 26 醣類： (克) 105.5	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
12月9日(一)	12月10日(二)	12月11日(三)	12月12日(四)	12月13日(五)
白飯	五穀飯	起司通心粉	燕麥飯	小米飯
麻油雞	紅燒豬腩	◎卡拉雞排	懷舊滷豬排	◎轟炸雞腿
蠔油嫩腐	鐵板肉絲銀芽	☆黃金煉乳銀絲卷	開陽白菜	醬爆雙干
玉米滑蛋	海苔洋芋	大瓜鮮燴	☆脆烤魷魚排	杏鮑菇燴炒
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
鮮筍豚肉湯	酸辣湯	古早味粉圓撞奶	結頭豚肉湯	☆淡水魚丸湯+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
12月16日(一)	12月17日(二)	12月18日(三)	12月19日(四)	12月20日(五)
白飯	糙米飯	義式風味白醬燻烤飯	胚芽飯	紫米飯
鳳梨豚肉	香菇雞	◎香酥嫩魚	三杯塔香雞	古早味燒滷大排
紅顏豆皮高麗菜	竹筍炒肉絲	☆蒜味水餃	蒜蓉醬淋老皮嫩腐	◎☆鹽酥塔香甜不辣
麻婆豆腐	糖醋馬鈴薯	豆芽炒嫩雞	肉絲小瓜秀珍菇	太祖肉羹
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
海芽肉絲湯	中式玉米濃湯	冬至紅豆湯圓	冬瓜豚肉湯	豆薯豚肉湯
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) 780.2 蛋白質： (克) 32.3 脂肪： (克) 25 醣類： (克) 106.5	熱量： (大卡) 773 蛋白質： (克) 32 脂肪： (克) 25 醣類： (克) 105	熱量： (大卡) 782.7 蛋白質： (克) 32.8 脂肪： (克) 25.5 醣類： (克) 105.5
12月23日(一)	12月24日(二)	12月25日(三)	12月26日(四)	12月27日(五)
白飯	燕麥飯	義式茄醬貝殼麵	小米飯	糙米飯
◎麥香雞堡排	蒜泥白肉	◎轟炸雞腿	筍干扣肉	高麗麻油雞
番茄炒蛋	螞蟻上樹	☆脆皮可可吉拿棒	蔥油肉絲瓠瓜	鹹酥杏鮑菇
蝦醬高麗菜	☆古早味滷貢丸	蛋酥白菜	烏龍黑干	☆彩椒天婦羅捲
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
油蔥麵線糊	肉骨茶湯	鳳梨椰果綠茶	牛奶起司鍋	大醬湯
熱量： (大卡) 775.4 蛋白質： (克) 32.1 脂肪： (克) 25 醣類： (克) 105.5	熱量： (大卡) 792.4 蛋白質： (克) 33.6 脂肪： (克) 26 醣類： (克) 106	熱量： (大卡) 777.8 蛋白質： (克) 32.2 脂肪： (克) 25 醣類： (克) 106	熱量： (大卡) 797.2 蛋白質： (克) 33.8 脂肪： (克) 26 醣類： (克) 107	熱量： (大卡) 790 蛋白質： (克) 33.5 脂肪： (克) 26 醣類： (克) 105.5
12月30日(一)	12月31日(二)	 		
白飯	小米飯			
銅板烤肉	宮保雞丁			
蒜蓉醬淋油腐	秘醬滷味			
芋香鍋燒白菜	蛋酥銀芽			
青菜	青菜			
南瓜濃湯	和風豆腐湯			
熱量： (大卡) 775.4 蛋白質： (克) 32.1 脂肪： (克) 25 醣類： (克) 105.5	熱量： (大卡) 792.4 蛋白質： (克) 33.6 脂肪： (克) 26 醣類： (克) 106			

使用台灣豬肉