

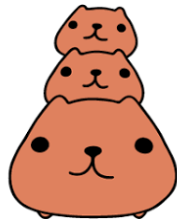


大同餐盒有限公司

中科實中晚餐

你是VIP



12月2日(一)	12月3日(二)	12月4日(三)	12月5日(四)
什錦炒麵	白飯	白飯	白飯
吮指雞翅	客家鹹豬肉	三杯米血雞	無錫排骨丁
鹽酥秀珍菇	蔥花火腿炒蛋	宮保油腐	彩虹玉米
酢醬干丁	蒜味毛豆莢	豆皮炒銀芽	蛋酥白菜
青菜	青菜	青菜	青菜
新竹貢丸湯	椰果QQ綠茶	牛奶起司鍋	大瓜豆皮湯
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：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
12月9日(一)	12月10日(二)	12月11日(三)	12月12日(四)
培根奶油香蒜炒飯	白飯	白飯	白飯
日式炸豬排	菲力雞排	壽喜燒肉片	麥香雞堡排
蒲瓜鮮燴	竹筍炒肉絲	紅燒甜不辣	蝦醬高麗菜
芝麻拌炒海帶根	番茄炒蛋	酥炸金針菇	三杯凍豆腐
青菜	青菜	青菜	青菜
豆薯肉絲湯	紅豆芋圓湯	玉米濃湯	肉骨茶湯
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	熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克
12月16日(一)	12月17日(二)	12月18日(三)	12月19日(四)
日式炒烏龍	白飯	白飯	白飯
豪大香雞排	懷舊滷豬排	鮮蔬麻油雞	醬爆沙嗲骰子豬
北門蘿蔔燒	油腐粉絲煲	肉燥玉米	洋蔥炒輪片
時蔬炒肉片	紅絲洋蔥炒蛋	三杯杏鮑菇炒筍片	高麗菜炒嫩雞
青菜	青菜	青菜	青菜
酸辣湯	珍珠奶茶	味噌豆腐湯	番茄蛋花湯
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
12月23日(一)	12月24日(二)	12月25日(三)	12月26日(四)
麻油糯米雞飯	白飯	白飯	白飯
椒鹽豬柳條	秘醬口水雞	泰式打拋肉片	卡啦雞排
白菜蝦皮年糕	小瓜炒蛋	椒鹽百頁	鐵板肉絲銀芽
小豆輪燒筍干	蠔油嫩腐	紅顏豆皮高麗菜	三杯凍豆腐
青菜	青菜	青菜	青菜
金菇豆皮湯	粉圓冬瓜西米露	淡水魚丸湯	玉米濃湯
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
12月30日(一)	12月31日(二)	 	
茄汁肉醬螺絲麵	白飯		
日式唐揚雞	筍干扣肉		
蔥油肉絲瓠瓜	回鍋肉片炒高麗菜		
招牌關東煮	火腿玉米炒蛋		
青菜	青菜		
鮮筍肉絲湯	紅豆紫米湯		
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		

使用台灣豬肉