



大同餐盒有限公司



3月3日(一)	3月4日(二)	3月5日(三)	3月6日(四)	3月7日(五)
白飯	胚芽飯	焗烤茄汁肉醬貝殼麵	小米飯	麥片飯
甜椒炒豚肉	瓜仔雞	◎椒鹽豬柳條	洋芋乾燒雞丁	蒜泥白肉
拌炒干絲	☆燒烤甜不辣	☆墨西哥脆薯	紅絲洋蔥炒蛋	蛋酥白菜
塔香菜脯蛋	印度咖哩	客家小炒	紅燒獅子頭	蠔油嫩腐
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
牛奶起司鍋	海芽蛋花湯	冬瓜西米露	肉羹湯	香菇雞湯
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
3月10日(一)	3月11日(二)	3月12日(三)	3月13日(四)	3月14日(五)
白飯	糙米飯	嘉義米糕	燕麥飯	小米飯
菲力雞排	筍干扣肉	◎唐揚炸雞	鐵路豬排	麻油雞
海苔洋芋	塔香拼盤	☆葡萄奶酥丹麥	咖哩豆腐	椒鹽杏鮑菇
紅顏豆皮高麗菜	☆燒滷福州丸	白菜滷	豆芽炒嫩雞	番茄炒蛋
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
酸辣湯	芹香蘿蔔湯	椰果紅茶	金菇豆皮湯	味噌海芽湯+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
3月17日(一)	3月18日(二)	3月19日(三)	3月20日(四)	3月21日(五)
白飯	小米飯	茄汁肉醬螺絲麵	麥片飯	胚芽飯
可樂燉豬腳	南洋咖哩雞	◎香酥嫩魚	◎卡啦雞翅	薑汁豬柳
開陽白菜	螞蟻上樹	黃金糖霜銀絲卷	蛋酥銀芽	蒜蓉醬淋油腐
脆烤馬鈴薯餅	☆鹽酥塔香甜不辣	蝦醬高麗菜	☆什錦天婦羅捲	黑胡椒毛豆莢
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
番麥海結湯	洋蔥味噌湯	古早味粉圓撞奶	番茄蛋花湯	☆芹香貢丸湯
熱量：(大卡) 777.8 蛋白質：(克) 32.2 脂肪：(克) 25 醣類：(克) 106	熱量：(大卡) 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
3月24日(一)	3月25日(二)	3月26日(三)	3月27日(四)	3月28日(五)
白飯	五穀飯	嘉義雞肉飯	紫米飯	糙米飯
◎麥香雞堡排	懷舊滷豬排	◎墨西哥炸雞排	洋蔥壽喜燒	醬爆雞丁
洋蔥炒蛋	鹽酥雙拼	☆法式香蒜吐司磚	太祖肉羹	麻婆豆腐
四季炒干片	☆醬燒餛飩	鐵板肉絲銀芽	☆海苔章魚燒	回鍋肉片炒高麗菜
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
油蔥麵線糊	黃瓜肉絲湯	芋香椰奶西米露	味噌豆腐湯	肉骨茶湯
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
3月31日(一)				
白飯				
醬爆骰子豬				
鮮菇茶碗蒸				
芋香鍋燒白菜				
青菜				
當歸藥膳湯				
熱量：(大卡) 775.4 蛋白質：(克) 32.1 脂肪：(克) 25 醣類：(克) 105.5				

使用台灣豬肉



大同餐盒有限公司

中 科 實 中 素 食 菜 單



3月3日(一)	3月4日(二)	3月5日(三)	3月6日(四)	3月7日(五)
香Q白飯	香Q白飯		香Q白飯	香Q白飯
香滷豆干	三杯細腐	日式海苔燒	香煎牛蒡排	香菜豆包
豆皮白菜 滷苦瓜 時令青菜 時令青菜 素牛奶起司鍋	蔬菜天婦羅 印度咖哩 時令青菜 時令青菜 素薑絲海芽湯	香滷大根排 椒鹽杏鮑菇 時令青菜 時令青菜 素金針湯	素瓜仔肉 白菜獅子頭 時令青菜 時令青菜 素肉羹湯	芹香干絲 椒鹽馬鈴薯 時令青菜 時令青菜 素蘿蔔湯
熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.7克 醣類：105克	熱量：794.8大卡 脂肪：26克 蛋白質：33.7克 醣類：106.5克	熱量：787.5大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：33克 醣類：106.5克	熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.7克 醣類：105克
3月10日(一)	3月11日(二)	3月12日(三)	3月13日(四)	3月14日(五)
香Q白飯	香Q白飯		香Q白飯	香Q白飯
沙茶三角油腐	醬燒百頁片	煙燻茶鵝片	三杯細腐	大溪黑干片
油燻桂竹筍 彩燴毛豆 時令青菜 時令青菜 素酸辣湯	宮保豆腸 紅燒紫茄 時令青菜 時令青菜 素好彩頭湯	燒滷大根排 沙嗲杏鮑菇 時令青菜 時令青菜 素榨菜三絲湯	三色玉米 豆豉炒苦瓜 時令青菜 時令青菜 素金菇豆皮湯	麻油手工麵線 冬瓜封 時令青菜 時令青菜 素味噌海芽湯
熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.7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：794.8大卡 脂肪：26克 蛋白質：33.7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：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.7克 醣類：105克
3月17日(一)	3月18日(二)	3月19日(三)	3月20日(四)	3月21日(五)
香Q白飯	香Q白飯		香Q白飯	香Q白飯
燒滷豆干	煙燻雞翅	黑胡椒素豆包	日式海苔燒	紅燒細腐
紅片炒素雞丁 燒滷嫩筍 時令青菜 時令青菜 素番麥海結湯	麻婆豆腐 粉絲煲 時令青菜 時令青菜 素當歸麵線湯	沙嗲白菜滷 蔬菜天婦羅 時令青菜 時令青菜 素青木瓜紅棗湯	素塔香打拋肉 客家小炒 時令青菜 時令青菜 素竹筍湯	素雞塊 筍香烤麩 時令青菜 時令青菜 素芹香蘿蔔湯
熱量：794.8大卡 脂肪：26克 蛋白質：32.7克 醣類：106.5克	熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.7克 醣類：105克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：799.7大卡 脂肪：26.5克 蛋白質：34.3克 醣類：106克	熱量：787.5大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：33克 醣類：106.5克
3月24日(一)	3月25日(二)	3月26日(三)	3月27日(四)	3月28日(五)
香Q白飯	香Q白飯		香Q白飯	香Q白飯
醬淋樹子鱈魚排	醬燒阿給	三杯黑干片	招牌什錦燒	燒滷豆輪
麻油菇菇 紅顏豆皮高麗菜 時令青菜 時令青菜 素結頭湯	芝麻滷香菇 塔香茄子 時令青菜 時令青菜 素黃瓜豆皮湯	椒鹽秀珍菇 QQ芝麻球 時令青菜 時令青菜 素裙帶湯	彩繪三丁 炒桂竹筍 時令青菜 時令青菜 素日式味噌湯	蠔油雙菇干片 麻油米血片 時令青菜 時令青菜 素肉骨茶湯
熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.7克 醣類：105克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.7克 醣類：105克	熱量：799.7大卡 脂肪：26.5克 蛋白質：34.3克 醣類：106克	熱量：802.1大卡 脂肪：26.5克 蛋白質：34.4克 醣類：106.5克
3月31日(一)	 			
香Q白飯				
香滷豆干				
豆皮白菜 滷苦瓜 時令青菜 時令青菜 素當歸藥膳湯				
熱量：782.7大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.8克 醣類：105.5克				



大同餐盒有限公司

中科實中晚餐



3月3日(一)	3月4日(二)	3月5日(三)	3月6日(四)
夏威夷炒飯	白飯	白飯	白飯
轟炸雞翅	蔥爆骰子豬	深海魚排	鄉村隔間肉
培根高麗菜	番茄炒蛋	辣炒年糕	蝦醬高麗菜
泰式打拋干丁	蒜蓉醬淋油腐	蛋酥銀芽	南洋咖哩魚蛋
青菜	青菜	青菜	青菜
淡水魚丸湯	珍珠紅茶	味噌豆腐湯	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
3月10日(一)	3月11日(二)	3月12日(三)	3月13日(四)
客家板條	白飯	白飯	白飯
日式炸豬排	宮保雞丁	客家紅糟肉	卡啦雞排
酢醬干丁	燒滷百頁	豆皮炒鮮筍	彩椒毛豆炒蛋
鐵板肉絲銀芽	大瓜鮮燴	三色玉米	醬淋抄手
青菜	青菜	青菜	青菜
海芽蛋花湯	紅豆芋圓湯	當歸麵線湯	白玉貢丸湯
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
3月17日(一)	3月18日(二)	3月19日(三)	3月20日(四)
筍香烤飯	白飯	白飯	白飯
豪大香雞排	黑胡椒豬柳	鹹水雞	銅板烤肉
拔絲地瓜	彩虹玉米	紅絲洋蔥炒蛋	奶油白菜海鮮丸
高麗菜炒嫩雞	脆皮杏鮑菇	小豆輪燒海結	泰式打拋粉絲
青菜	青菜	青菜	青菜
冬瓜肉絲湯	鳳梨椰果綠茶	肉羹湯	當歸藥膳湯
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
3月24日(一)	3月25日(二)	3月26日(三)	3月27日(四)
日式炒烏龍	白飯	白飯	白飯
香酥豬柳條	川味辣雞排	日式咖哩豬	麻油雞
竹筍炒肉絲	黃金椒鹽洋芋	小瓜炒蛋	蔥油肉絲瓠瓜
玉米筍小瓜秀珍菇	番茄肉丸子	芝麻拌炒海帶根	酥炸金針菇
青菜	青菜	青菜	青菜
當歸藥膳湯	波霸奶茶	酸辣湯	裙帶蛋花湯
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
3月31日(一)	 		
麻油糯米雞飯			
椒麻雞丁			
黑胡椒毛豆莢			
酸V茄醬脆薯			
青菜			
牛奶起司鍋			
熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克			

使用台灣豬肉