



6月2日(一)	6月3日(二)	6月4日(三)	6月5日(四)	6月6日(五)
白飯	五穀飯	客家粿仔條	麥片飯	小米飯
香菇雞	可樂燉豬腳	◎鹽酥雞	麻油玉米豬肉	◎吮指雞翅
甘梅地瓜 大阪燒高麗菜 青菜 日式味噌湯	太祖肉羹 蛋酥銀芽 青菜 酸辣湯	△QQ水晶肉圓 敏豆炒什錦 青菜 百香椰果綠茶	△府城蝦捲 蒜蓉醬淋豆腐 青菜 牛奶起司鍋	螞蟻上樹 鹽酥塔香杏鮑菇雙拼 青菜 竹筍香菇湯
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) 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
6月9日(一)	6月10日(二)	6月11日(三)	6月12日(四)	6月13日(五)
白飯	胚芽飯	清水米糕	小米飯	糙米飯
蒜泥白肉	麻油雞	◎酥炸豬排	◎青花椒雞丁	醬爆骰子豬
三杯百頁 △菜脯炒蛋 青菜 冬瓜肉絲湯	卡啦雞柳條 大瓜鮮燴 青菜 海芽豚肉湯	煉乳脆薯 鐵板肉絲銀芽 青菜 粉圓冬瓜鮮奶茶	蝦醬空心菜 蔥花嫩干丁 青菜 △新竹貢丸湯	玉米燜雞 蛋酥白菜 青菜 洋蔥味噌湯+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
6月16日(一)	6月17日(二)	6月18日(三)	6月19日(四)	6月20日(五)
白飯	小米飯	焗烤義式茄醬貝殼麵	紫米飯	五穀飯
泰式綠咖哩雞	梅干扣肉	◎轟炸雞腿	鐵路豬排	◎香酥嫩魚
紅絲炒蛋 宮保油腐 青菜 油蔥麵線糊	△麥克雞塊 三杯滷味拼盤 青菜 和風豆腐湯	△黃金糖霜螺絲卷 肉絲小瓜秀珍菇 青菜 旺萊雙Q綠	椒鹽杏鮑菇 汁燒嫩干 青菜 海芽蛋花湯	△醬燒獅子頭 日式咖哩 青菜 白玉番麥湯
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
6月23日(一)	6月24日(二)	6月25日(三)	6月26日(四)	6月27日(五)
白飯	麥片飯	廣式揚州炒飯	小米飯	燕麥飯
懷舊滷豬排	塔香米血雞	◎香酥豬柳條	南洋咖哩雞	壽喜燒肉片
阿婆滷蛋 芹菜炒豆干 青菜 大瓜丸子湯	粉絲煲 △洋蔥炒輪片 青菜 肉骨茶湯	△鮮肉鍋貼 開陽白菜 青菜 波霸紅茶拿鐵	三杯老皮嫩腐 椒鹽拼盤 青菜 鮮蔬味噌湯	番茄炒蛋 高麗菜炒嫩雞 青菜 酸辣湯
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



＊ ＊使用台灣豬肉＊ ＊



大同餐盒有限公司

中科實中-國小



6月2日(一)	6月3日(二)	6月4日(三)	6月5日(四)	6月6日(五)
白飯	五穀飯	客家粿仔條	麥片飯	小米飯
香菇雞	可樂燉豬腳	◎鹽酥雞	麻油玉米豬肉	◎吮指雞翅
甘梅地瓜 大阪燒高麗菜 青菜 日式味噌湯	太祖肉羹 蛋酥銀芽 青菜 酸辣湯	△QQ水晶肉圓 敏豆炒什錦 青菜 百香鳳梨綠茶	△府城蝦捲 蒜蓉醬淋豆腐 青菜 牛奶起司鍋	螞蟻上樹 鹽酥塔香杏鮑菇雙拼 青菜 竹筍香菇湯
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) 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
6月9日(一)	6月10日(二)	6月11日(三)	6月12日(四)	6月13日(五)
白飯	胚芽飯	清水米糕	小米飯	糙米飯
蒜泥白肉	麻油雞	◎酥炸豬排	◎唐揚炸雞	醬爆骰子豬
三杯百頁 △菜脯炒蛋 青菜 冬瓜肉絲湯	卡拉雞柳條 大瓜鮮燴 青菜 海芽豚肉湯	煉乳脆薯 鐵板肉絲銀芽 青菜 粉圓冬瓜鮮奶茶	蝦醬空心菜 蔥花嫩干丁 青菜 △新竹貢丸湯	玉米燜雞 蛋酥白菜 青菜 洋蔥味噌湯+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
6月16日(一)	6月17日(二)	6月18日(三)	6月19日(四)	6月20日(五)
白飯	小米飯	焗烤義式茄醬貝殼麵	紫米飯	五穀飯
菲力雞排	梅干扣肉	◎轟炸雞腿	鐵路豬排	◎香酥嫩魚
紅絲炒蛋 宮保豆腐 青菜 油蔥麵線糊	△麥克雞塊 三杯滷味拼盤 青菜 和風豆腐湯	△黃金糖霜螺絲卷 肉絲小瓜秀珍菇 青菜 旺萊雙Q綠	椒鹽杏鮑菇 汁燒嫩干 青菜 海芽蛋花湯	△醬燒獅子頭 日式咖哩 青菜 白玉番麥湯
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
6月23日(一)	6月24日(二)	6月25日(三)	6月26日(四)	6月27日(五)
白飯	麥片飯	廣式揚州炒飯	小米飯	燕麥飯
懷舊滷豬排	塔香米血雞	◎香酥豬柳條	南洋咖哩雞	壽喜燒肉片
阿婆滷蛋 芹菜炒豆干 青菜 大瓜丸子湯	粉絲煲 △洋蔥炒輪片 青菜 肉骨茶湯	△鮮肉鍋貼 開陽白菜 青菜 波霸紅茶拿鐵	三杯老皮嫩腐 椒鹽拼盤 青菜 鮮蔬味噌湯	番茄炒蛋 高麗菜炒嫩雞 青菜 酸辣湯
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



＊ ＊使用台灣豬肉＊ ＊



6月2日(一)	6月3日(二)	6月4日(三)	6月5日(四)	6月6日(五)
香Q白飯	香Q白飯	客家粿仔條	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 素日式味噌湯	宮保豆腸 紅燒紫茄 時令青菜 時令青菜 素酸辣湯	燒滷大根排 沙嗲杏鮑菇 時令青菜 時令青菜 素海芽豆皮湯	三色玉米 豆豉炒苦瓜 時令青菜 時令青菜 素當歸麵線湯	麻油手工麵線 梅干香菇豆輪 時令青菜 時令青菜 素竹筍湯
熱量：782.7大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.8克 醣類：105.5克	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：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
6月9日(一)	6月10日(二)	6月11日(三)	6月12日(四)	6月13日(五)
香Q白飯	香Q白飯	清水米糕	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 素冬瓜湯	麻婆豆腐 粉絲煲 時令青菜 時令青菜 素海芽腐皮湯	沙嗲白菜滷 蔬菜天婦羅 時令青菜 時令青菜 素番茄鮮蔬湯	素塔香打拋肉 客家小炒 時令青菜 時令青菜 素好彩頭湯	素雞塊 筍香烤麩 時令青菜 時令青菜 素味噌豆腐湯
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
6月16日(一)	6月17日(二)	6月18日(三)	6月19日(四)	6月20日(五)
香Q白飯	香Q白飯	義式茄醬貝殼麵	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 素麵線糊	芝麻滷香菇 塔香茄子 時令青菜 時令青菜 素味噌豆腐湯	椒鹽秀珍菇 QQ芝麻球 時令青菜 時令青菜 素榨菜三絲湯	彩繪三丁 炒桂竹筍 時令青菜 時令青菜 素裙帶湯	蠔油鮮菇干片 麻油米血片 時令青菜 時令青菜 素鮮菇白玉湯
熱量：794.8大卡 脂肪：26克 蛋白質：33.7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
6月23日(一)	6月24日(二)	6月25日(三)	6月26日(四)	6月27日(五)
香Q白飯	香Q白飯	三色炒飯	香Q白飯	香Q白飯
香滷豆干	三杯細腐	日式海苔燒	素瓜仔肉	香菜豆包
豆皮白菜 滷苦瓜 時令青菜 時令青菜 素大瓜豆皮湯	蔬菜天婦羅 印度咖哩 時令青菜 時令青菜 素肉骨茶湯	翠玉捲 椒鹽杏鮑菇 時令青菜 時令青菜 素薑絲冬瓜湯	香煎牛蒡排 白菜獅子頭 時令青菜 時令青菜 素鮮蔬味噌湯	芹香干絲 素火腿丁炒菜脯 時令青菜 時令青菜 素竹筍香菇湯
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



大同餐盒有限公司

中科實中晚餐



6月2日(一)	6月3日(二)	6月4日(三)	6月5日(四)
麻油糯米雞飯	白飯	白飯	白飯
酥炸豬排	三杯米血雞	芝麻壽喜燒肉片	椒鹽腿排
蝦醬空心菜	紅絲炒蛋	蛋酥白菜	香滷嫩筍
泰式打拋干丁	客家小炒	黑輪炒芹菜	三色玉米
青菜	青菜	青菜	青菜
淡水魚丸湯	珍珠紅茶	裙帶蛋花湯	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：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
6月9日(一)	6月10日(二)	6月11日(三)	6月12日(四)
南洋咖哩螺絲麵	白飯	白飯	白飯
轟炸雞腿	泰式打拋肉片	菲力雞排	蒙古炒肉
宮保油腐	四季炒干片	玉米炒蛋	蔥肉絲絲瓜
拔絲地瓜	芋香鍋燒白菜	糖醋麵腸	彩椒甜不辣
青菜	青菜	青菜	青菜
孜然鮮蔬湯	鳳梨椰果綠茶	肉絲細粉湯	豆薯蛋花湯
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
6月16日(一)	6月17日(二)	6月18日(三)	6月19日(四)
培根奶油香蒜炒飯	白飯	白飯	白飯
椒鹽豬柳條	紐奧良雞翅	無錫排骨丁	唐揚炸雞
白菜蝦皮年糕	番茄炒蛋	紅油抄手	培根高麗菜
家常百頁	小豆輪燒海結	泡菜凍豆腐	麻辣毛豆莢
青菜	青菜	青菜	青菜
榨菜肉絲湯	芋圓珍珠冬瓜茶	蘿蔔肉絲湯	酸辣湯
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
6月23日(一)	6月24日(二)	6月25日(三)	6月26日(四)
日式炒烏龍	白飯	白飯	白飯
卡啦雞排	紅燒豬腩	秘醬口水雞	鐵板豬柳條
竹筍炒肉絲	蒜蓉醬淋油腐	家常百頁	小瓜炒蛋
海苔洋芋	回鍋肉片炒高麗菜	酥炸秀珍菇	絲瓜麵線
青菜	青菜	青菜	青菜
肉羹湯	椰香西米露	芹香貢丸湯	香菇雞湯
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＊ ＊