



大同餐盒有限公司

中 科 實 中 國 高 中



9月1日(一)	9月2日(二)	9月3日(三)	9月4日(四)	9月5日(五)
白飯	糙米飯	美濃板條	胚芽飯	燕麥飯
三杯塔香雞	日式咖哩豬	鹽酥雞	麻油鮮蔬豬肉	瓜仔雞
蔬菜炒蛋 宮保油腐 青菜 海芽蛋花湯	韓式部隊鍋 △海苔柴香章魚燒 青菜 味噌豆腐湯	△黃金煉乳銀絲卷 油燜鮮筍 青菜 椰果冬瓜茶	鹹水滷味 小瓜炒肉片 有機蔬菜 △新竹貢丸湯	鐵板肉絲銀芽 茄香肉醬 青菜 黃瓜豚肉湯
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：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)
9月8日(一)	9月9日(二)	9月10日(三)	9月11日(四)	9月12日(五)
白飯	胚芽飯	嘉義米糕	燕麥飯	糙米飯
蒜泥白肉	吮指雞翅	椒鹽豬柳條	芝麻醬燒洋蔥雞	椒鹽嫩魚
脆烤馬鈴薯餅 四季炒干片 青菜 鮮菇白玉肉絲湯	蔥油肉絲瓠瓜 △麻辣河粉燙 青菜 玉米雞湯	△麥克雞塊 滷味什錦 青菜 綠豆芋圓湯	太祖肉羹 塔香雙拼 有機蔬菜 海芽豚肉湯	脆烤雙薯 大阪燒高麗菜 青菜 酸辣湯1+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)
9月15日(一)	9月16日(二)	9月17日(三)	9月18日(四)	9月19日(五)
白飯	小米飯	茄汁肉醬螺絲麵	麥片飯	胚芽飯
麻油雞	紅燒豬腩	鮮嫩炸雞排	鐵路豬排	南洋咖哩雞
菜脯炒蛋 麻婆豆腐 青菜 番麥海結湯	豆芽炒嫩雞 △青蔬輪片 青菜 牛奶起司鍋	△法式巧克力鬆餅 黃瓜鮮燴 青菜 波霸紅茶拿鐵	香菇鮮筍炒肉片 佛跳牆 有機蔬菜 和風豆腐湯	△紅油抄手 △鹽酥塔香甜不辣 青菜 蘿蔔排骨湯
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：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)
9月22日(一)	9月23日(二)	9月24日(三)	9月25日(四)	9月26日(五)
白飯	糙米飯	白醬奶油培根焗烤飯	胚芽飯	紫米飯
蔥爆骰子豬	麥克雞排	日式炸豬排	吮指雞腿	芝麻壽喜燒肉片
韓式麻藥滷蛋 脆皮杏鮑菇 青菜 當歸排骨湯	△泡菜年糕 小魚花生干片 青菜 裙帶湯	△脆烤三角薯餅 蛋酥銀芽 青菜 鮮橙雙Q	咖哩洋芋 蝦醬空心菜 有機蔬菜 青菜蛋花湯	番茄炒蛋 秘醬滷味 青菜 洋蔥味噌湯
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)
9月29日(一)	9月30日(二)	 每週二供應水果 標示◎為油炸物		
教師節連假 	五穀飯			
	三杯塔香豚肉片			
	培根高麗菜 蒜蓉醬淋油腐 青菜 △大瓜丸子湯			
	熱量：797.2 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.8 醣類：107 (克) (克)			

使用台灣豬肉



9月1日(一)	9月2日(二)	9月3日(三)	9月4日(四)	9月5日(五)
香Q白飯	香Q白飯	素美濃飯條	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 素裙帶湯	宮保豆腸 紅燒紫茄 時令青菜 時令青菜 味噌豆腐湯	燒滷大根排 沙嗲杏鮑菇 時令青菜 時令青菜 素肉羹湯	三色玉米 豆豉炒苦瓜 時令青菜 時令青菜 素好彩頭湯	麻油手工麵線 梅干香菇豆輪 時令青菜 時令青菜 素黃瓜豆皮湯
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
9月8日(一)	9月9日(二)	9月10日(三)	9月11日(四)	9月12日(五)
香Q白飯	香Q白飯	素嘉義米糕	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 素鮮菇白玉湯	麻婆豆腐 粉絲煲 時令青菜 時令青菜 素番麥海結湯	沙嗲白菜滷 蔬菜天婦羅 時令青菜 時令青菜 素鮮筍湯	素塔香打拋肉 客家小炒 時令青菜 時令青菜 素海芽豆皮湯	素雞塊 筍香烤麩 時令青菜 時令青菜 素酸辣湯
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
9月15日(一)	9月16日(二)	9月17日(三)	9月18日(四)	9月19日(五)
香Q白飯	香Q白飯	素茄汁螺絲麵	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 素番麥海結湯	芝麻滷香菇 塔香茄子 時令青菜 時令青菜 素牛奶起司鍋	椒鹽秀珍菇 QQ芝麻球 時令青菜 時令青菜 素冬瓜湯	彩繪三丁 炒桂竹筍 時令青菜 時令青菜 素和風豆腐湯	蠔油鮮菇干片 麻油米血片 時令青菜 時令青菜 素蘿蔔湯
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
9月22日(一)	9月23日(二)	9月24日(三)	9月25日(四)	9月29日(五)
香Q白飯	香Q白飯	素三色炒飯	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 素當歸藥膳湯	蔬菜天婦羅 印度咖哩 時令青菜 時令青菜 素裙帶湯	香滷大根排 椒鹽杏鮑菇 時令青菜 時令青菜 素青木瓜紅棗湯	香煎牛蒡排 白菜獅子頭 時令青菜 時令青菜 素當歸麵線湯	芹香干絲 椒鹽馬鈴薯 時令青菜 時令青菜 素味噌湯
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
9月29日(一)	9月30日(二)			
教師節連假	香Q白飯			
	醬燒百頁片			
	宮保豆腸 紅燒紫茄 時令青菜 時令青菜 素鮮筍湯			
	熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.7克 醣類：105克			



9月1日(一)	9月2日(二)	9月3日(三)	9月4日(四)
秘醬雞滷飯	白飯	白飯	白飯
香酥豬柳條	辣子雞丁	萬巒豬腳	菲力雞排
家常百頁	菜脯炒蛋	酸菜麵腸	汁燒嫩干
黑胡椒毛豆莢	大瓜燴玉米	蝦醬空心菜	芋香鍋燒白菜
青菜	青菜	青菜	青菜
肉骨茶湯	波霸奶茶	酸辣湯	番茄蛋花湯
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：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
9月8日(一)	9月9日(二)	9月10日(三)	9月11日(四)
義式茄醬貝殼麵	白飯	白飯	白飯
豪大香雞排	泰式打拋肉片	春川辣炒雞	古早味滷豬排
拌炒海帶根	椒鹽秀珍菇	三色火腿炒蛋	肉燥干丁
小瓜炒蛋	蔥香福州丸	咖哩洋芋	培根白花椰
青菜	青菜	青菜	青菜
孜然鮮蔬湯	椰果綠茶	味噌海芽湯	淡水魚丸湯
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
9月15日(一)	9月16日(二)	9月17日(三)	9月18日(四)
咖哩炒飯	白飯	白飯	白飯
香酥魚丁	秘醬口水雞	黑胡椒豬柳	沙茶洋蔥雞丁
開陽瓠瓜	番茄炒蛋	海帶絲三色	四季炒干片
高麗菜炒肉片	海苔洋芋	豆皮高麗菜	螞蟻上樹
青菜	青菜	青菜	青菜
冬瓜豚肉湯	綠豆甜湯	當歸麵線湯	豆薯蛋花湯
熱量：775.4大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1克 醣類：105.5克	熱量：775.4大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1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：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克
9月22日(一)	9月23日(二)	9月24日(三)	9月25日(四)
中華酢醬麵	白飯	白飯	白飯
卡啦雞翅	梅干扣肉	宮保米血雞	蔥爆鹹豬肉
小瓜炒嫩雞	醬爆雙干	紅絲洋蔥炒蛋	蛋酥白菜
鮮菇綠花椰	肉絲炒桂竹筍	紅燒油丁	麻辣餛飩
青菜	青菜	青菜	青菜
竹筍貢丸湯	紅豆紫米甜湯	米粉湯	大瓜鮮菇湯
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
9月29日(一)	9月30日(二)	 	
教師節快樂 	白飯		
	椒麻雞丁		
	鐵板肉絲銀芽		
	彩虹玉米		
	青菜		
	粉圓冬瓜西米露		
	熱量：777.8大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.2克 醣類：106克		

＊ ＊使用台灣豬肉＊ ＊