



大同餐盒有限公司

中科實中國小



 標示◎為油炸物 每週二供應水果		10月1日(三)	10月2日(四)	10月3日(五)
		中華酢醬麵	糙米飯	燕麥飯
		◎唐揚炸雞	麻油豚肉	汁燒雞丁
		△黃金糖霜螺絲卷 芝麻敏豆嫩雞 青菜 綠豆湯 熱量：773 (大卡) 脂肪：25 (克) 蛋白質：32 (克) 醣類：105 (克)	△柴香丸子 黃瓜什錦 有機蔬菜 裙帶蛋花湯 熱量：782.7 (大卡) 脂肪：25.5 (克) 蛋白質：32.8 (克) 醣類：105.5 (克)	番茄炒蛋 嫩炒銀芽 青菜 肉絲米粉湯 熱量：790 (大卡) 脂肪：26 (克) 蛋白質：33.5 (克) 醣類：105.5 (克)
10月6日(一)	10月7日(二)	10月8日(三)	10月9日(四)	10月10日(五)
中秋節假期 	麥片飯	招牌米糕	五穀飯	雙十節假期 
	印度咖哩雞	◎酥炸豬柳條	美式雞翅	
	白菜什錦 △蔥香福州丸 青菜 味噌豆腐湯 熱量：790 (大卡) 脂肪：26 (克) 蛋白質：33.5 (克) 醣類：105.5 (克)	可愛小兔包 △培根高麗菜 青菜 旺萊雙Q綠 熱量：799.6 (大卡) 脂肪：26 (克) 蛋白質：33.9 (克) 醣類：107.5 (克)	老皮嫩腐 蝦皮瓠瓜 有機蔬菜 金針排骨湯+履歷豆漿 熱量：777.8 (大卡) 脂肪：25 (克) 蛋白質：32.2 (克) 醣類：32.2 (克)	
10月13日(一)	10月14日(二)	10月15日(三)	10月16日(四)	10月17日(五)
白飯	胚芽飯	焗烤義式茄醬貝殼麵	麥片飯	糙米飯
宮保雞丁	紅燒豬腩	◎卡拉雞排	洋蔥壽喜燒	麻油雞
玉米炒蛋 螞蟻上樹 青菜 青菜蛋花湯 熱量：777.8 (大卡) 脂肪：25 (克) 蛋白質：32.2 (克) 醣類：32.2 (克)	黃瓜鮮燴 △椒鹽海雲吞 青菜 酸辣湯 熱量：790 (大卡) 脂肪：26 (克) 蛋白質：33.5 (克) 醣類：105.5 (克)	蜜香蘋果派 莧菜小魚乾 青菜 紅豆西米露 熱量：780.2 (大卡) 脂肪：25 (克) 蛋白質：32.3 (克) 醣類：106.5 (克)	麻婆豆腐 豆芽炒嫩雞 有機蔬菜 鮮蔬湯 熱量：773 (大卡) 脂肪：25 (克) 蛋白質：32 (克) 醣類：105 (克)	△鄉村魚塊 芝麻雙結 青菜 蘿蔔豚骨湯 熱量：782.7 (大卡) 脂肪：25.5 (克) 蛋白質：32.8 (克) 醣類：105.5 (克)
10月20日(一)	10月21日(二)	10月22日(三)	10月23日(四)	10月24日(五)補假
白飯	五穀飯	秘醬雞滷飯	糙米飯	臺灣光復 暨金門古寧頭大捷 紀念日補假 
鳳梨燒肉	瓜仔雞	◎香酥嫩魚	秘醬炒雞	
百頁滷杏鮑菇 紅絲高麗 青菜 洋蔥味噌湯 熱量：775.4 (大卡) 脂肪：25 (克) 蛋白質：32.1 (克) 醣類：105.5 (克)	時蔬炒肉片 茄香肉醬 青菜 冬瓜肉絲湯 熱量：792.4 (大卡) 脂肪：26 (克) 蛋白質：33.6 (克) 醣類：106 (克)	黑胡椒脆薯 白菜滷 青菜 綠豆地瓜湯 熱量：777.8 (大卡) 脂肪：25 (克) 蛋白質：32.2 (克) 醣類：106 (克)	肉燥干片 鹹酥杏鮑菇 有機蔬菜 肉絲鮮羹湯 熱量：797.2 (大卡) 脂肪：26 (克) 蛋白質：33.8 (克) 醣類：107 (克)	
10月27日(一)	10月28日(二)	10月29日(三)	10月30日(四)	10月31日(五)
白飯	燕麥飯	客家板條	五穀飯	糙米飯
麥香雞堡排	咖哩燒肉片	◎鹽酥菇菇雞	鐵路豬排	腰果雞丁
海帶結滷豆干 彩虹玉米 青菜 金針菇肉絲湯 熱量：775.4 (大卡) 脂肪：25 (克) 蛋白質：32.1 (克) 醣類：105.5 (克)	關東煮 △紅油抄手 青菜 和風豆腐湯 熱量：790 (大卡) 脂肪：26 (克) 蛋白質：33.5 (克) 醣類：105.5 (克)	△黑糖銀絲卷 蝦醬空心菜 青菜 珍珠冬瓜茶 熱量：780.2 (大卡) 脂肪：25 (克) 蛋白質：32.3 (克) 醣類：106.5 (克)	醬爆黑干 金菇炒高麗菜 有機蔬菜 大瓜排骨湯 熱量：773 (大卡) 脂肪：25 (克) 蛋白質：32 (克) 醣類：105 (克)	茄香燴蛋 芝麻拌炒海帶根 青菜 △淡水魚丸湯 熱量：782.7 (大卡) 脂肪：25.5 (克) 蛋白質：32.8 (克) 醣類：105.5 (克)

使用台灣豬肉



 		10月1日(三)	10月2日(四)	10月3日(五)
		中華酢醬麵	香Q白飯	香Q白飯
		紅燒豆包	三杯細腐	大溪黑干片
		燒滷大根排 沙嗲杏鮑菇 時令青菜 時令青菜 素冬瓜湯	麻油手工麵線 黑胡椒毛豆莢 時令青菜 時令青菜 素裙帶菜腐皮湯	冬瓜封 燒滷豆輪 時令青菜 時令青菜 素米粉湯
		熱量：794.8大卡 脂肪：26克 蛋白質：33.7克 醃類：106.5克	熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.7克 醃類：105克	熱量：794.8大卡 脂肪：26克 蛋白質：33.7克 醃類：106.5克
10月6日(一)	10月7日(二)	10月8日(三)	10月9日(四)	10月10日(五)
 中秋節假期	香Q白飯	招牌米糕	香Q白飯	 雙十國慶假期
	嫩煎長版燒	黑胡椒素豆包	紅燒細腐	
	薑絲炒麵腸 芝麻香菇 時令青菜 時令青菜 素味噌豆腐湯	芹香干絲 招牌滷味 時令青菜 時令青菜 素番麥海結湯	三杯杏鮑菇片 螞蟻上樹 時令青菜 時令青菜 素金針湯	
	熱量：775.4大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1克 醃類：105.5克	熱量：794.8大卡 脂肪：26克 蛋白質：33.7克 醃類：106.5克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醃類：105克	
10月13日(一)	10月14日(二)	10月15日(三)	10月16日(四)	10月17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
椒鹽油腐	三杯黑干片	招牌什錦燒	糖醋豆腸	燒滷豆輪
滷花生海帶片 麻油高麗菜 時令青菜 時令青菜 素青菜豆腐湯	酸菜麵腸 關東煮 時令青菜 時令青菜 素酸辣湯	彩繪三丁 香滷大根排 時令青菜 時令青菜 素海芽豆皮湯	蠔油鮮菇炒干片 QQ芝麻球 時令青菜 時令青菜 素鮮蔬湯	醬燒百頁片 椒鹽秀珍菇 時令青菜 時令青菜 素蘿蔔玉米塊湯
熱量：794.8大卡 脂肪：26克 蛋白質：33.7克 醃類：106.5克	熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.7克 醃類：105克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醃類：105克	熱量：799.7大卡 脂肪：26.5克 蛋白質：34.3克 醃類：106克	熱量：787.5大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：33克 醃類：106.5克
10月20日(一)	10月21日(二)	10月22日(三)	10月23日(四)	10月24日(五)
香Q白飯	香Q白飯	咖哩炒飯	香Q白飯	 光復節紀念日補假
三杯細腐	素紅燒百頁結	五香豆干	彩椒雞丁	
油燜桂竹筍 彩燴毛豆 時令青菜 時令青菜 素味噌湯	咖哩豆腐 雲菜捲 時令青菜 時令青菜 素冬瓜枸杞湯	番茄炒豆包 腐乳空心菜 時令青菜 時令青菜 素蘿蔔湯	客家小炒 蠔油杏鮑菇 時令青菜 時令青菜 素肉羹湯	
熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.7克 醃類：105克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醃類：105克	熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.7克 醃類：105克	熱量：799.7大卡 脂肪：26.5克 蛋白質：34.3克 醃類：106克	
10月27日(一)	10月28日(二)	10月29日(三)	10月30日(四)	10月31日(五)
香Q白飯	香Q白飯	客家飯條	香Q白飯	香Q白飯
三杯黑干片	香椿豆包	五更油腐旺	醬燒素雞	咖哩細腐
金瓜米粉 沙茶三角油腐 時令青菜 時令青菜 素薑絲金針菇湯	蘑菇醬燒豆腐 素大瓜燴鮮菇 時令青菜 時令青菜 素和風豆腐湯	青椒炒黃干片 秀珍菇燴莧菜 時令青菜 時令青菜 素裙帶菜腐皮湯	紅燒獅子頭 清香南瓜塊 時令青菜 時令青菜 素黃瓜皮絲湯	炒四寶 蠔油芥藍 時令青菜 時令青菜 素蘿蔔丸子湯
熱量：782.7大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.8克 醃類：105.5克	熱量：775.4大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1克 醃類：105.5克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醃類：105克	熱量：799.7大卡 脂肪：26.5克 蛋白質：34.3克 醃類：106克	熱量：787.5大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：33克 醃類：106.5克