



大同餐盒有限公司

中科實中·國高中



11月3日(一)	11月4日(二)	11月5日(三)	11月6日(四)	11月7日(五)
白飯	胚芽飯	素清水米糕	麥片飯	糙米飯
宮保雞丁	蔬菜麻油雞	鹽酥雞	拿坡里雞腿	蜜汁菲力雞排
玉米炒蛋	奶焗洋芋	△麥克雞塊	番茄炒蛋	粉絲煲
芋香豆皮白菜	雙燒豆腐杏鮑菇	紅顏豆皮高麗菜	秘醬滷味	芽菜嫩雞
青菜	青菜	青菜	有機蔬菜	青菜
鮮羹湯	素肉骨茶湯	珍珠紅茶	味噌海芽湯	青菜蛋花湯
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) 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
11月10日(一)	11月11日(二)	11月12日(三)	11月13日(四)	11月14日(五)
白飯	五穀飯	義式茄汁通心粉	紫米飯	燕麥飯
瓜仔雞	南洋咖哩雞	脆皮雞排	三杯雞	美式雞翅
脆烤馬鈴薯餅	△塔香拼盤	△黃金糖霜螺絲卷	韓式部隊鍋	麻婆豆腐
大阪燒高麗菜	白菜滷	海帶絲三色	△酥烤魚塊	甘梅地瓜
青菜	青菜	青菜	有機蔬菜	青菜
海芽豆皮湯	酸辣湯	西米露冬瓜撞奶	洋蔥味噌湯	△淡水魚丸湯+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
11月17日(一)	11月18日(二)	11月19日(三)	11月20日(四)	11月21日(五)
白飯	糙米飯	秘醬雞滷飯	胚芽飯	五穀飯
壽喜燒肉片	唐揚炸雞	懷舊滷豬排	鮮蔬麻油雞	蘑菇醬豬柳
阿婆滷蛋	△南洋咖哩魚蛋	△法式巧克力吐司磚	紅絲炒蛋	三杯醬淋油腐
什錦菇炒白菜	紅顏豆皮高麗菜	豆芽炒嫩雞	△杏仁蝦酥	△麻辣河粉燙
青菜	青菜	青菜	有機蔬菜	青菜
番麥海結湯	味噌豆腐湯	椰果QQ綠茶	金針肉絲湯	大瓜排骨湯
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
11月24日(一)	11月25日(二)	11月26日(三)	11月27日(四)	11月28日(五)
白飯	燕麥飯	焗烤茄汁肉醬螺絲麵	五穀飯	糙米飯
三杯米血雞	香酥嫩魚	麥香雞堡排	紅燒豬腩	印度咖哩雞
塔香菜脯炒蛋	太祖肉羹	脆烤雙薯	△滷水滷味	鐵板肉絲銀芽
小瓜秀珍菇	蒜蓉醬淋油腐	開陽瓠瓜	△培根高麗菜	金黃玉米炒蛋
青菜	青菜	青菜	有機蔬菜	青菜
牛奶起司鍋	蘿蔔排骨湯	地瓜芋圓甜湯	酸辣湯	結頭豚肉湯
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



每週二供應水果

標示◎為油炸物

使用台灣豬肉

11月3日(一)	11月4日(二)	11月5日(三)	11月6日(四)	11月7日(五)
香Q白飯	香Q白飯	素清水米糕	香Q白飯	香Q白飯
燒滷豆干	煙燻雞翅	秘醬豆包	日式海苔燒	椒鹽油腐
紅片炒素雞丁 毛豆筍筍 時令青菜 時令青菜 素肉羹湯	麻婆豆腐 粉絲煲 時令青菜 時令青菜 素肉骨茶湯	沙嗲白菜滷 甘梅地瓜條 時令青菜 時令青菜 素黃瓜金針菇湯	三杯杏鮑菇片 客家小炒 時令青菜 時令青菜 素味噌海芽湯	印度咖哩 糖醋豆腸 時令青菜 時令青菜 素青菜腐皮湯
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
11月10日(一)	11月11日(二)	11月12日(三)	11月13日(四)	11月14日(五)
香Q白飯	香Q白飯	素茄汁通心粉	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	糖醋老皮嫩腐
麻油菇菇 雪裡紅炒豆干 時令青菜 時令青菜 素海芽豆皮湯	芝麻滷香菇 塔香茄子 時令青菜 時令青菜 素酸辣湯	椒鹽秀珍菇 彩椒玉米筍 時令青菜 時令青菜 素薑絲冬瓜湯	燒滷豆輪 炒桂竹筍 時令青菜 時令青菜 素味噌湯	蠔油鮮菇干片 麻油米血片 時令青菜 時令青菜 素蘿蔔丸子湯
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
11月17日(一)	11月18日(二)	11月19日(三)	11月20日(四)	11月21日(五)
香Q白飯	香Q白飯	素三色炒飯	香Q白飯	香Q白飯
五香豆干	素瓜仔肉	日式海苔燒	香菜豆包	三杯細腐
豆皮白菜 滷苦瓜 時令青菜 時令青菜 素番麥海結湯	蔬菜天婦羅 印度咖哩 時令青菜 時令青菜 素味噌豆腐湯	彩椒雞丁 紅燒豆蔬捲 時令青菜 時令青菜 素竹筍湯	椒鹽杏鮑菇 敏豆玉米筍 時令青菜 時令青菜 素金針湯1	香炒干絲 素火腿丁炒菜脯 時令青菜 時令青菜 素大瓜豆皮湯
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
11月24日(一)	11月25日(二)	11月26日(三)	11月27日(四)	11月28日(五)
香Q白飯	香Q白飯	素客家板條	香Q白飯	香Q白飯
沙茶三角油腐	醬燒百頁片	煙燻茶鵝片	大溪黑干片	紅燒細腐
油燻桂竹筍 芝麻海帶結 時令青菜 時令青菜 素蔬菜湯	酸菜麵腸 彩燴毛豆 時令青菜 時令青菜 素蘿蔔玉米塊湯	清香南瓜塊 紅燒紫茄 時令青菜 時令青菜 素海芽豆皮湯	梅干香菇豆輪 豆豉炒苦瓜 時令青菜 時令青菜 素酸辣湯	冬瓜封 脆皮杏鮑菇 時令青菜 時令青菜 素結頭湯
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



11月3日(一)	11月4日(二)	11月5日(三)	11月6日(四)
義式茄醬貝殼麵	白飯	白飯	白飯
麥克雞排	南洋咖哩雞	鹹水雞	酥炸魚排
莧菜小魚乾	辣炒年糕	酢醬干丁	黑胡椒毛豆莢
五香海帶片	糖醋芝麻黑干	脆皮杏鮑菇	紅絲炒蛋
青菜	青菜	青菜	青菜
淡水魚丸湯	芋香西米露	冬瓜湯	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：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
11月10日(一)	11月11日(二)	11月12日(三)	11月13日(四)
奶油香蒜炒飯	白飯	白飯	白飯
川味辣雞排	宮保雞丁	青花椒雞腿	豪大香雞排
汁燒嫩干	嫩筍三絲	番茄炒蛋	豆芽炒嫩雞
大瓜燴玉米	拌炒海帶根	燒滷百頁	蒜蓉醬淋油腐
青菜	青菜	青菜	青菜
好彩頭湯	椰果綠茶	香菇雞湯	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：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
11月17日(一)	11月18日(二)	11月19日(三)	11月20日(四)
中華酢醬麵1	白飯	白飯	白飯
轟炸雞腿	椒鹽虱目魚柳	紐奧良雞翅	蜜汁菲力雞排
香菇滷雙色蘿蔔	彩虹玉米	南瓜炒蛋	高麗菜炒嫩雞
拔絲地瓜	芝麻雙結	糖醋麵腸	醬燒百頁片
青菜	青菜	青菜	青菜
竹筍湯	古早味粉圓撞奶	孜然鮮蔬湯	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
11月24日(一)	11月25日(二)	11月26日(三)	11月27日(四)
咖哩炒飯	白飯	白飯	白飯
鮮嫩炸雞排	鮮蔬麻油雞	深海魚排	吮指雞翅
沙茶三角油腐	芝麻黑干丁	黃金玉米洋芋	塔香拼盤
白菜年糕	椒鹽杏鮑菇	小瓜炒蛋	蔥油瓠瓜
青菜	青菜	青菜	青菜
新竹貢丸湯	粉圓冬瓜茶	和風豆腐湯	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：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＊ ＊