



大同餐盒有限公司

中科實中-國小



12月1日(一)	12月2日(二)	12月3日(三)	12月4日(四)	12月5日(五)
白飯	胚芽飯	嘉義米糕	麥片飯	紫米飯
可樂燉豬腳	塔香雞丁	椒鹽豬柳條	吮指雞翅	泰式打拋肉片
紅絲炒蛋	茄香肉醬	△脆烤薯餅	小魚花生干片	鴛鴦粉絲
汁燒嫩干	△白菜獅子頭	回鍋肉片炒高麗菜	南瓜炒蛋	△芽菜抄手
青菜	青菜	青菜	有機蔬菜	青菜
黃瓜肉絲湯	蘿蔔排骨湯	冬瓜西米露	鮮菇海芽湯	味噌豆腐湯
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：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)
12月8日(一)	12月9日(二)	12月10日(三)	12月11日(四)	12月12日(五)
白飯	五穀飯	美濃板條	燕麥飯	小米飯
麻油雞	紅燒豬腩	鮮嫩炸雞排	咖哩豬肉片	莎莎醬雞球
蠔油嫩腐	鐵板肉絲銀芽	△黃金糖霜銀絲卷	開陽白菜	醬爆雙干
玉米滑蛋	海苔洋芋	大瓜鮮燴	△脆烤魷魚排	番茄炒蛋
青菜	青菜	青菜	有機蔬菜	青菜
青木瓜紅棗湯	酸辣湯	紅豆珍珠	洋蔥味噌湯	△淡水魚丸湯+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)
12月15日(一)	12月16日(二)	12月17日(三)	12月18日(四)	12月19日(五)
白飯	糙米飯	廣式揚州炒飯	胚芽飯	紫米飯
壽喜燒肉片	香菇雞	轟炸雞翅	三杯米血雞	古早味豬排
阿婆滷蛋	芝麻拌炒海帶根	△蒜味水餃	蒜蓉醬淋老皮嫩腐	△鹽酥塔香甜不辣
麻婆豆腐	糖醋馬鈴薯	豆芽炒嫩雞	肉絲小瓜秀珍菇	太祖肉羹
青菜	青菜	青菜	有機蔬菜	青菜
海芽肉絲湯	牛奶起司鍋	冬至紅豆湯圓	冬瓜豚肉湯	豆薯豚肉湯
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)
12月22日(一)冬至	12月23日(二)	12月24日(三)	12月25日(四)	12月26日(五)
白飯	燕麥飯	義式茄醬貝殼麵	行憲紀念日 放假一天 	糙米飯
黑胡椒洋蔥豬柳	蒜泥白肉	唐揚炸雞		麻油燉雞
菜脯炒蛋	螞蟻上樹	△卡滋雪花吉拿棒		△南洋咖哩魚蛋
蝦醬高麗菜	肉燥雙結	蛋酥白菜		鹹酥杏鮑菇
青菜	青菜	青菜		青菜
油蔥麵線糊	當歸藥膳湯	椰果冬瓜茶		大醬湯
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：790 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.5 醣類：105.5 (克) (克)
12月29日(一)	12月30日(二)	12月31日(三)		
白飯	小米飯	秘醬雞滷飯		
銅板烤肉	香酥嫩魚	懷舊滷豬排		
蒜蓉醬淋油腐	秘醬滷味	△麥當當脆薯		
海苔蒸蛋	蔥油肉絲瓠瓜	△培根高麗菜		
青菜	青菜	青菜		
南瓜濃湯	和風豆腐湯	綠豆芋圓湯		
熱量：775.4 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.1 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)	熱量：799.6 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.9 醣類：107.5 (克) (克)		

使用台灣豬肉



12月1日(一)	12月2日(二)	12月3日(三)	12月4日(四)	12月5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	麻婆豆腐	沙嗲白菜滷	素塔香打拋肉	素雞塊
燒滷嫩筍	粉絲煲	蔬菜天婦羅	客家小炒	筍香烤麩
時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
素黃瓜豆皮湯	素好彩頭湯	素冬瓜湯	素鮮菇海芽湯	素味噌豆腐湯
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：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：794.8大卡 脂肪：26克 蛋白質：33.7克 醣類：106.5克
12月8日(一)	12月9日(二)	12月10日(三)	12月11日(四)	12月12日(五)
香Q白飯	香Q白飯	素美濃板條	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	芝麻滷香菇	椒鹽秀珍菇	彩繪三丁	蠔油鮮菇干片
紅顏豆皮高麗菜	麻油手工麵線	芙蓉豆蔬捲	炒桂竹筍	麻油米血片
時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
素青木瓜紅棗湯	素酸辣湯	素裙帶湯	素味噌湯	素蘿蔔湯
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
12月15日(一)	12月16日(二)	12月17日(三)	12月18日(四)	12月19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	香菜豆包	日式海苔燒	素瓜仔肉	三杯細腐
豆皮白菜	蔬菜天婦羅	翠玉捲	香煎牛蒡排	芹香干絲
滷苦瓜	印度咖哩	椒鹽杏鮑菇	娘惹山藥捲	素火腿丁炒菜脯
時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
素薑絲海芽湯	素竹筍湯	素當歸藥膳湯	素冬瓜湯	素豆薯湯
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
12月22日(一)	12月23日(二)	12月24日(三)	12月25日(四)	12月26日(五)
香Q白飯	香Q白飯	素茄汁貝殼麵	行憲紀念日 放假一天 	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
油燻桂竹筍	宮保豆腸	燒滷大根排		麻油手工麵線
彩燴毛豆	紅燒紫茄	沙嗲杏鮑菇		梅干香菇豆輪
時令青菜	時令青菜	時令青菜		時令青菜
時令青菜	時令青菜	時令青菜		時令青菜
素麵線糊	素當歸藥膳湯	素海芽豆皮湯		素大醬湯
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：787.5大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：33克 醣類：106.5克
12月29日(一)	12月30日(二)	12月31日(三)		
香Q白飯	香Q白飯	素夏威夷炒飯		
燒滷豆干	煙燻雞翅	黑胡椒素豆包		
紅片炒素雞丁	粉絲煲	沙嗲白菜滷		
麻婆豆腐	燒滷嫩筍	蔬菜天婦羅		
時令青菜	時令青菜	時令青菜		
時令青菜	時令青菜	時令青菜		
素冬瓜丸子湯	素和風豆腐湯	素大瓜豆皮湯		
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		