



大同餐盒有限公司

# 中科實中-國高中



|  <p>標示◎為油炸物<br/>標示△為半成品<br/>每週二供應水果</p>  |  |  | 1月1日(四)   | 1月2日(五)  |
|---|--|--|---|--|
|   |  |  | 元旦休假一天<br> | 糙米飯  |
|   |  |  |   | 日式咖哩雞  |
|   |  |  |   | 大阪燒炒蛋<br>△醬淋抄手<br>青菜<br>肉骨茶湯<br>熱量：(大卡) 790 脂肪：(克) 26<br>蛋白質：(克) 33.5 醣類：(克) 105.5 |
| 1月5日(一)   | 1月6日(二)  | 1月7日(三)  | 1月8日(四)   | 1月9日(五)  |
| 白飯  | 麥片飯  | 客家板條   | 小米飯   | 五穀飯  |
| 紐奧良雞翅   | 豉汁排骨   | 轟炸雞腿   | 鐵板豬柳  | 三杯米血雞  |
| 蘑菇醬嫩腐<br>蔥油蒲瓜<br>青菜<br>大醬湯  | 什錦天婦羅捲<br>螞蟻上樹<br>青菜<br>結頭豚肉湯                      | 黃金糖霜螺絲卷<br>關東煮<br>青菜<br>珍珠奶茶                         | 番茄炒蛋<br>鄉村魚塊<br>有機蔬菜<br>當歸藥膳湯   | 丁香魚炒干片<br>鐵板肉絲銀芽<br>青菜<br>△裙帶蛋花湯+履歷豆漿  |
| 熱量：(大卡) 777.8 脂肪：(克) 25<br>蛋白質：(克) 32.2 醣類：(克) 32.2   | 熱量：(大卡) 790 脂肪：(克) 26<br>蛋白質：(克) 33.5 醣類：(克) 105.5 | 熱量：(大卡) 799.6 脂肪：(克) 26<br>蛋白質：(克) 33.9 醣類：(克) 107.5 | 熱量：(大卡) 777.8 脂肪：(克) 25<br>蛋白質：(克) 32.2 醣類：(克) 32.2   | 熱量：(大卡) 790 脂肪：(克) 26<br>蛋白質：(克) 33.5 醣類：(克) 105.5                                 |
| 1月12日(一)  | 1月13日(二)   | 1月14日(三)   | 1月15日(四)  | 1月16日(五)   |
| 白飯  | 糙米飯  | 嘉義雞肉飯  | 胚芽飯   | 紫米飯  |
| 蒜泥白肉  | 麻油燉雞   | 鐵路豬排   | 吮指雞翅  | 杏菇骰子豬  |
| 香滷豆干<br>蛋酥白菜<br>青菜<br>味噌豆腐湯   | 大阪燒魷魚丸<br>黃瓜鮮燴<br>青菜<br>海芽排骨湯                      | 麥克雞塊<br>高麗菜炒嫩雞<br>青菜<br>椰果QQ綠茶                       | 肉燥海帶結<br>麻婆豆腐<br>有機蔬菜<br>肉羹湯  | 燒滷百頁<br>紅蘿蔔炒蛋<br>青菜<br>冬瓜豚肉湯   |
| 熱量：(大卡) 777.8 脂肪：(克) 25<br>蛋白質：(克) 32.2 醣類：(克) 32.2   | 熱量：(大卡) 790 脂肪：(克) 26<br>蛋白質：(克) 33.5 醣類：(克) 105.5 | 熱量：(大卡) 780.2 脂肪：(克) 25<br>蛋白質：(克) 32.3 醣類：(克) 106.5 | 熱量：(大卡) 773 脂肪：(克) 25<br>蛋白質：(克) 32 醣類：(克) 105  | 熱量：(大卡) 782.7 脂肪：(克) 25.5<br>蛋白質：(克) 32.8 醣類：(克) 105.5                             |
| 1月19日(一)  | 1月20日(二)   | 1月21日(三)   | 1月22日(四)  | 1月23日(五)   |
| 白飯  | 暫停供餐一天   | 起司通心粉  | 麥片飯   | 糙米飯  |
| 韓式辣雞  |  | 香酥嫩魚   | 古早味豬排   | 鹹水雞  |
| 招牌滷味<br>香菇高麗菜<br>青菜<br>酸辣湯  |  | 醬燒小肉包<br>麻油小火鍋<br>青菜<br>波霸紅茶                         | 蒜蓉醬淋老皮嫩腐<br>芽菜嫩雞<br>有機蔬菜<br>結頭貢丸湯   | 茄香肉醬<br>紅顏豆皮高麗菜<br>青菜<br>海芽蛋花湯   |
| 熱量：(大卡) 773 脂肪：(克) 25<br>蛋白質：(克) 32 醣類：(克) 105  |  | 熱量：(大卡) 777.8 脂肪：(克) 25<br>蛋白質：(克) 32.2 醣類：(克) 106   | 熱量：(大卡) 797.2 脂肪：(克) 26<br>蛋白質：(克) 33.8 醣類：(克) 107  | 熱量：(大卡) 790 脂肪：(克) 26<br>蛋白質：(克) 33.5 醣類：(克) 105.5                                 |

\*\*使用台灣豬肉\*\*



1月1日(四)

1月2日(五)

元旦  
放假一天



香Q白飯  
 大溪黑干片  
 麻油手工麵線  
 梅干香菇豆輪  
 冬瓜封  
 時令青菜  
 時令青菜  
 素肉骨茶湯

熱量：794.8大卡 脂肪：26克  
 蛋白質：33.7克 醣類：106.5克

| 1月5日(一)  | 1月6日(二)   | 1月7日(三)   | 1月8日(四)  | 1月9日(五)   |
|--|---|---|--|---|
| 香Q白飯   | 香Q白飯  | 素客家板條   | 香Q白飯   | 香Q白飯  |
| 醬淋樹子鱈魚排  | 醬燒阿給  | 沙茶黑干片   | 招牌什錦燒  | 燒滷豆輪  |
| 麻油菇菇<br>香椿腰果炒小瓜<br>枸杞南瓜塊<br>時令青菜<br>時令青菜<br>素大醬湯     | 蒲燒鰻魚片<br>塔香茄子<br>芝麻滷香菇<br>時令青菜<br>時令青菜<br>素結頭湯  | 椒鹽秀珍菇<br>QQ芝麻球<br>敏豆玉米筍<br>時令青菜<br>時令青菜<br>素黃瓜豆皮湯 | 彩繪三丁<br>番茄炒豆包<br>香滷大根排<br>時令青菜<br>時令青菜<br>素當歸藥膳湯 | 素燥豆腐<br>三杯杏鮑菇片<br>麻油米血片<br>時令青菜<br>時令青菜<br>素裙帶湯 |
| 熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克<br>蛋白質：32.7克 醣類：105克             | 熱量：775.4大卡 脂肪：25克<br>蛋白質：32.1克 醣類：105.5克        | 熱量：794.8大卡 脂肪：26克<br>蛋白質：33.7克 醣類：106.5克          | 熱量：773大卡 脂肪：25克<br>蛋白質：32克 醣類：105克               | 熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克<br>蛋白質：32.7克 醣類：105克        |
| 1月12日(一)   | 1月13日(二)  | 1月14日(三)  | 1月15日(四)   | 1月16日(五)  |
| 香Q白飯   | 香Q白飯  | 瓜仔素肉燥飯  | 香Q白飯   | 香Q白飯  |
| 三杯素腸   | 汁燒棒棒腿   | 香炒干絲  | 秘醬豆包   | 紅燒細腐  |
| 紅顏豆皮高麗菜<br>糖醋老皮嫩腐<br>芝麻海帶片<br>時令青菜<br>時令青菜<br>素味噌豆腐湯 | 五香豆干<br>沙嗲白菜滷<br>脆烤薯餅<br>時令青菜<br>時令青菜<br>素海芽豆皮湯 | 清蒸豆蔬捲<br>鮮燴黃瓜片<br>枸杞南瓜塊<br>時令青菜<br>時令青菜<br>素鮮菇白玉湯 | 宮保素雞<br>麻油菇菇<br>黃金地瓜片<br>時令青菜<br>時令青菜<br>素肉羹湯    | 嫩煎長版燒<br>香滷豆干<br>玉米雪蓮子<br>時令青菜<br>時令青菜<br>素冬瓜湯  |
| 熱量：794.8大卡 脂肪：26克<br>蛋白質：33.7克 醣類：106.5克             | 熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克<br>蛋白質：32.7克 醣類：105克        | 熱量：773大卡 脂肪：25克<br>蛋白質：32克 醣類：105克                | 熱量：799.7大卡 脂肪：26.5克<br>蛋白質：34.3克 醣類：106克         | 熱量：787.5大卡 脂肪：25.5克<br>蛋白質：33克 醣類：106.5克        |
| 1月19日(一)   | 1月20日(二)  | 1月21日(三)  | 1月22日(四)   | 1月23日(五)  |
| 香Q白飯   | 暫停供餐一天  | 素茄汁通心粉  | 香Q白飯   | 香Q白飯  |
| 醬燒百頁片  |   | 白菜獅子頭   | 沙茶三角油腐   | 香菜豆包  |
| 招牌滷味<br>莎莎醬雞丁<br>清香南瓜塊<br>時令青菜<br>時令青菜<br>酸辣湯        |   | 燒滷豆干<br>芝麻敏豆<br>脆烤薯餅<br>時令青菜<br>時令青菜<br>素味噌湯      | 香煎牛蒡排<br>三色玉米<br>鳳梨炒木耳<br>時令青菜<br>時令青菜<br>素結頭香菇湯 | 黃金地瓜片<br>螞蟻上樹<br>蠔油鮮菇干片<br>時令青菜<br>時令青菜<br>素裙帶湯 |
| 熱量：773大卡 脂肪：25克<br>蛋白質：32克 醣類：105克                   |   | 熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克<br>蛋白質：32.7克 醣類：105克          | 熱量：799.7大卡 脂肪：26.5克<br>蛋白質：34.3克 醣類：106克         | 熱量：802.1大卡 脂肪：26.5克<br>蛋白質：34.4克 醣類：106.5克      |



| 1月5日(一)                                  | 1月6日(二)                                | 1月7日(三)                                  | 1月8日(四)                                  |
|--|--|--|--|
| 咖哩炒飯                                     | 白飯                                     | 白飯                                       | 白飯                                       |
| 香酥豬柳條                                    | 鹹水雞                                    | 古早味滷豬排                                   | 鹽酥雞                                      |
| 海帶絲三色                                    | 椒鹽秀珍菇                                  | 酸菜麵腸                                     | 肉燥干丁                                     |
| 紅絲洋蔥炒蛋                                   | 黃瓜鮮燴                                   | 開陽白菜                                     | 三色玉米                                     |
| 青菜                                       | 青菜                                     | 青菜                                       | 青菜                                       |
| 肉羹湯                                      | 椰果紅茶                                   | 新竹貢丸湯                                    | 孜然鮮蔬湯                                    |
| 熱量：773大卡 脂肪：25克<br>蛋白質：32克 醣類：105克       | 熱量：777.8大卡 脂肪：25克<br>蛋白質：32.2克 醣類：106克 | 熱量：773大卡 脂肪：25克<br>蛋白質：32克 醣類：105克       | 熱量：780.2大卡 脂肪：25克<br>蛋白質：32.3克 醣類：106.5克 |
| 1月12日(一)                                 | 1月13日(二)                               | 1月14日(三)                                 | 1月15日(四)                                 |
| 茄汁肉醬螺絲麵                                  | 白飯                                     | 白飯                                       | 白飯                                       |
| 吮指雞腿                                     | 鄉村隔間肉                                  | 香酥魚丁                                     | 蔥爆鹹豬肉                                    |
| 開陽瓠瓜                                     | 紅油抄手                                   | 番茄炒蛋                                     | 鐵板肉絲銀芽                                   |
| 蒜蓉醬淋油腐                                   | 糖醋芝麻黑干                                 | 海苔洋芋                                     | 螞蟻上樹                                     |
| 青菜                                       | 青菜                                     | 青菜                                       | 青菜                                       |
| 青菜蛋花湯                                    | 粉圓冬瓜茶                                  | 酸辣湯                                      | 淡水魚丸湯                                    |
| 熱量：773大卡 脂肪：25克<br>蛋白質：32克 醣類：105克       | 熱量：777.8大卡 脂肪：25克<br>蛋白質：32.2克 醣類：106克 | 熱量：780.2大卡 脂肪：25克<br>蛋白質：32.3克 醣類：106.5克 | 熱量：780.2大卡 脂肪：25克<br>蛋白質：32.3克 醣類：106.5克 |
| 1月19日(一)                                 | 1月20日(二)                               | 1月21日(三)                                 | 1月22日(四)                                 |
| 奶油香蒜炒飯                                   | 暫停供餐一天                                 | 白飯                                       | 白飯                                       |
| 椒鹽虱目魚條                                   |  | 壽喜燒肉片                                    | 麥克雞排                                     |
| 黑胡椒毛豆莢                                   |  | 蝦醬高麗菜                                    | 彩虹玉米                                     |
| 竹筍炒肉絲                                    |  | 丁香魚炒花生                                   | 小豆輪燒筍干                                   |
| 青菜                                       |  | 青菜                                       | 青菜                                       |
| 香菇雞湯                                     |  | 和風豆腐湯                                    | 牛奶起司鍋                                    |
| 熱量：775.4大卡 脂肪：25克<br>蛋白質：32.1克 醣類：105.5克 |  | 熱量：775.4大卡 脂肪：25克<br>蛋白質：32.1克 醣類：105.5克 | 熱量：780.2大卡 脂肪：25克<br>蛋白質：32.3克 醣類：106.5克 |

\*\*使用台灣豬肉\*\*