



大同餐盒有限公司

中科實中-國小

愛你呦



3月2日(一)	3月3日(二)	3月4日(三)	3月5日(四)	3月6日(五)
白飯	胚芽飯	客家粿仔條	小米飯	麥片飯
泰式打拋肉片	瓜仔雞	鐵板豬柳	◎吮指雞翅	蒜泥白肉
△塔香菜脯蛋 拌炒干絲 青菜	蔥油肉絲蒲瓜 印度咖哩 青菜	△麥克雞塊 客家小炒 青菜	南瓜炒蛋 △古早味滷貢丸 有機蔬菜	蛋酥白菜 蠔油嫩腐 青菜
牛奶起司鍋	海芽蛋花湯	冬瓜西米露	肉羹湯	香菇雞湯
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：106 (克) (克)	熱量：790 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.5 醣類：105.5 (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)
3月9日(一)	3月10日(二)	3月11日(三)	3月12日(四)	3月13日(五)
白飯	糙米飯	嘉義雞肉飯	燕麥飯	小米飯
菲力雞排	紅燒豬腩	◎唐揚炸雞	鐵路豬排	麻油雞
玉米炒蛋 紅顏豆皮高麗菜 青菜	玉米筍小瓜秀珍菇 三杯百頁 青菜	△鮮肉水餃 白菜滷 青菜	咖哩豆腐 豆芽炒嫩雞 有機蔬菜	海苔洋芋 番茄炒蛋 青菜
酸辣湯	冬瓜豚肉湯	燒仙草	金菇豆皮湯	酸菜鴨肉湯+履歷豆漿
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)	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：106 (克) (克)	熱量：790 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.5 醣類：105.5 (克) (克)
3月16日(一)	3月17日(二)	3月18日(三)	3月19日(四)	3月20日(五)
白飯	小米飯	茄汁肉醬螺絲麵	麥片飯	胚芽飯
蔥爆骰子豬	南洋咖哩雞	◎香酥嫩魚	三杯雞	薑汁豬柳
什錦菇炒白菜 阿婆滷蛋 青菜	螞蟻上樹 肉絲鮮菇瓠瓜 青菜	△黃金糖霜銀絲卷 蝦醬高麗菜 青菜	蛋酥銀芽 大醬部隊鍋 有機蔬菜	蒜蓉醬淋油腐 脆皮翅小腿 青菜
番麥海結湯	味噌豆腐湯	地瓜芋圓甜湯	番茄蛋花湯	肉骨茶湯
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)	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)
3月23日(一)	3月24日(二)	3月25日(三)	3月26日(四)	3月27日(五)
白飯	五穀飯	清水米糕	紫米飯	糙米飯
麥克雞排	洋蔥壽喜燒	◎鮮嫩炸雞排	懷舊滷豬排	脆皮雞翅
紅絲洋蔥炒蛋 酢醬干丁 青菜	椒鹽杏鮑菇 芝麻二節翅 青菜	△墨西哥脆薯 鐵板肉絲銀芽 青菜	太祖鮮羹 △海苔柴香章魚燒 有機蔬菜	麻婆豆腐 回鍋肉片炒高麗菜 青菜
油蔥麵線糊	黃瓜肉絲湯	芋香椰奶西米露	洋蔥味噌湯	△新竹貢丸湯
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)
3月30日(一)	3月31日(二)	 標示◎為油炸物 每週二供應水果		
白飯	糙米飯			
可樂燉豬腳	薑母鴨			
芝麻雙結 芋香豆皮白菜 青菜	◎△脆皮雞柳條 香菇高麗菜 青菜			
當歸藥膳湯	豆薯豚肉湯			
熱量：775.4 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.1 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)			

使用台灣豬肉



3月2日(一)	3月3日(二)	3月4日(三)	3月5日(四)	3月6日(五)
香Q白飯	香Q白飯	客家粿仔條	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	香炒干絲
滷苦瓜	印度咖哩	椒鹽杏鮑菇	敏豆玉米筍	酥炸南瓜塊
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
素米粉湯	素海芽豆皮湯	素冬瓜丸子湯	素肉羹湯	素好彩頭湯
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
3月9日(一)	3月10日(二)	3月11日(三)	3月12日(四)	3月13日(五)
香Q白飯	香Q白飯	夏威夷炒飯	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
小瓜炒香菇	宮保豆腸	蠔油鮮菇炒干片	三色玉米	麻油手工麵線
彩燴毛豆	脆皮杏鮑菇	紅燒紫茄	豆豉炒苦瓜	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	時令青菜	時令青菜
素酸辣湯	素冬瓜湯	素結頭香菇湯	素金菇豆皮湯	素當歸藥膳湯
熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：33.7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：33.7克 醣類：105克
3月16日(一)	3月17日(二)	3月18日(三)	3月19日(四)	3月20日(五)
香Q白飯	香Q白飯	茄汁螺絲麵	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
毛豆筍筍	粉絲煲	蔬菜天婦羅	豆干小炒	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
素番麥海結湯	素鮮蔬味噌湯	素青木瓜紅棗湯	素黃瓜豆皮湯	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	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
3月23日(一)	3月24日(二)	3月25日(三)	3月26日(四)	3月27日(五)
香Q白飯	香Q白飯	清水米糕	香Q白飯	香Q白飯
醬淋樹子鱈魚排	醬燒阿給	三杯黑干片	蜜醬豆包	燒滷豆輪
麻油姑姑	芝麻滷香菇	椒鹽秀珍菇	彩繪三丁	蠔油鮮菇干片
彩椒素腰花	塔香茄子	芙蓉豆蔬捲	紅顏豆皮高麗菜	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
素結頭腐皮湯	素當歸麵線湯	素薑絲海芽湯	素味噌豆腐湯	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：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：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32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
3月30日(一)	3月31日(二)	<p>太棒了!</p>		
香Q白飯	香Q白飯			
香滷豆干	香菜豆包			
豆皮白菜	蔬菜天婦羅			
滷苦瓜	印度咖哩			
時令青菜	時令青菜			
時令青菜	時令青菜			
素當歸藥膳湯	素鮮菇豆薯湯			
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			