



大同餐盒有限公司

中科實中



		4月1日(三)	4月2日(四)	4月3日(五)兒童節補假
		義式茄醬貝殼麵	麥片飯	
◎椒鹽豬柳條	鹽水雞			
▲脆烤薯餅	▲紅燒獅子頭			
蒲瓜鮮燴	拌炒海根			
青菜	有機蔬菜			
波霸奶茶	蘿蔔排骨湯			
熱量：(大卡) 777.8 蛋白質：(克) 32.2	熱量：(大卡) 782.7 蛋白質：(克) 32.8	脂肪：(克) 25 醣類：(克) 32.2	脂肪：(克) 25.5 醣類：(克) 105.5	
4月6日(一)清明節補假	4月7日(二)	4月8日(三)	4月9日(四)	4月10日(五)
	燕麥飯	招牌滷肉飯	糙米飯	小米飯
	紅燒豬腩	◎繼光香香雞	日式咖哩豬	鮮蔬麻油雞
	▲鹽酥塔香甜不辣	▲黃金糖霜銀絲卷	脆皮翅小腿	南瓜炒蛋
	杏鮑菇燴炒	招牌滷味	白菜滷	黃瓜什錦
青菜	青菜	有機蔬菜	青菜	青菜
當歸藥膳湯	冬瓜西米露	酸辣湯	冬瓜丸子湯+履歷豆漿	
熱量：(大卡) 790 蛋白質：(克) 33.5	熱量：(大卡) 799.6 蛋白質：(克) 33.9	熱量：(大卡) 777.8 蛋白質：(克) 32.2	熱量：(大卡) 777.8 蛋白質：(克) 32.2	熱量：(大卡) 790 蛋白質：(克) 33.5
脂肪：(克) 26 醣類：(克) 105.5	脂肪：(克) 26 醣類：(克) 107.5	脂肪：(克) 25 醣類：(克) 32.2	脂肪：(克) 25 醣類：(克) 32.2	脂肪：(克) 26 醣類：(克) 105.5
4月13日(一)	4月14日(二)	4月15日(三)	4月16日(四)	4月17日(五)
白飯	胚芽飯	中式炒麵	紫米飯	糙米飯
鐵板豬柳	三杯雞	◎豐原排骨酥	醬爆鴨煲	可樂豬腳
蒜蓉醬淋油腐	椒鹽三拼	▲麥克雞塊	麻婆豆腐	螞蟻上樹
紅顏豆皮高麗菜	芝麻海帶結	芽菜嫩雞	▲韓式部隊鍋	▲醬燒餛飩
青菜	青菜	青菜	有機蔬菜	青菜
味噌豆腐湯	番茄蛋花湯	百香椰果綠茶	肉骨茶湯2	金針菇肉絲湯
熱量：(大卡) 777.8 蛋白質：(克) 32.2	熱量：(大卡) 790 蛋白質：(克) 33.5	熱量：(大卡) 780.2 蛋白質：(克) 32.3	熱量：(大卡) 773 蛋白質：(克) 32	熱量：(大卡) 782.7 蛋白質：(克) 32.8
脂肪：(克) 25 醣類：(克) 32.2	脂肪：(克) 26 醣類：(克) 105.5	脂肪：(克) 25 醣類：(克) 106.5	脂肪：(克) 25 醣類：(克) 105	脂肪：(克) 25.5 醣類：(克) 105.5
4月20日(一)	4月21日(二)	4月22日(三)	4月23日(四)	4月24日(五)
白飯	五穀飯	嘉義米糕	糙米飯	燕麥飯
蔥爆鹹豬肉	豉汁排骨	◎酥炸雞排	砂鍋魚丁	吮指雞翅
關東煮	▲柴香丸子	奶油蜜糖吐司	玉米燜雞	番茄炒蛋1
肉燥嫩腐	開陽白菜	黃瓜鮮燴	三杯老皮嫩腐	▲川味椒麻貢丸
青菜	青菜	青菜	有機蔬菜	青菜
海芽味噌湯	南瓜濃湯	冬瓜粉圓撞奶茶	金針排骨湯	和風豆腐湯
熱量：(大卡) 775.4 蛋白質：(克) 32.1	熱量：(大卡) 792.4 蛋白質：(克) 33.6	熱量：(大卡) 777.8 蛋白質：(克) 32.2	熱量：(大卡) 797.2 蛋白質：(克) 33.8	熱量：(大卡) 790 蛋白質：(克) 33.5
脂肪：(克) 25 醣類：(克) 105.5	脂肪：(克) 26 醣類：(克) 106	脂肪：(克) 25 醣類：(克) 106	脂肪：(克) 26 醣類：(克) 107	脂肪：(克) 26 醣類：(克) 105.5
4月27日(一)	4月28日(二)	4月29日(三)	4月30日(四)	
白飯	胚芽飯	焗烤義大利肉醬捲捲麵	麥片飯	
壽喜燒肉片	印度咖哩雞	古早味滷豬排	◎香酥雞翅	
阿婆滷蛋	蝦醬高麗菜	▲鮮肉餡餅	南香燴蛋	
脆皮杏鮑菇	▲番茄肉丸子	麻油小火鍋	▲麻辣河粉燙	
青菜	青菜	青菜	有機蔬菜	
薑絲金針菇湯	白玉豚骨湯	椰果紅茶	冬瓜豚肉湯	
熱量：(大卡) 775.4 蛋白質：(克) 32.1	熱量：(大卡) 792.4 蛋白質：(克) 33.6	熱量：(大卡) 777.8 蛋白質：(克) 32.2	熱量：(大卡) 797.2 蛋白質：(克) 33.8	
脂肪：(克) 25 醣類：(克) 105.5	脂肪：(克) 26 醣類：(克) 106	脂肪：(克) 25 醣類：(克) 106	脂肪：(克) 26 醣類：(克) 107	

標示◎為油炸物

標示▲為半成品
每週二供應水果

使用台灣豬肉



吃什麼? 		4月1日(三)	4月2日(四)	4月3日(五)
		4月6日(一)	4月7日(二)	4月8日(三)
清明節補假 	香Q白飯	素燥飯	香Q白飯	香Q白飯
	紅燒油腐	紅燒獅子頭	大溪黑干片	香菜豆包
	海帶三絲	椒鹽雙菇	鹽味毛豆莢	茄燒雪蓮子
	招牌滷味	燒滷豆干	滷花生海帶片	小瓜炒香菇
	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
	素當歸藥膳湯	素芽菜味噌湯	素酸辣湯	素冬瓜丸子湯
	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
4月13日(一)	4月14日(二)	4月15日(三)	4月16日(四)	4月17日(五)
香Q白飯	香Q白飯	素炒麵	香Q白飯	香Q白飯
咖哩細腐	麻婆豆腐	香椿豆包	香煎牛蒡排	三杯嫩腐
糖醋豆腸	金黃南瓜塊	芹菜炒干片	大溪黑干片	滷海帶片
蔬菜天婦羅	白菜滷	紅燒菇菇結頭菜	海苔玉米洋芋	香滷豆干
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
素味噌湯	素番茄鮮蔬湯	素青木瓜紅棗湯	素肉骨茶湯	素金針湯
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
4月20日(一)	4月21日(二)	4月22日(三)	4月23日(四)	4月24日(五)
香Q白飯	香Q白飯	素嘉義米糕	香Q白飯	香Q白飯
椒鹽油腐	燒滷豆干	沙茶黑干片	秘醬豆包	宮保素雞
枸杞南瓜塊	彩繪三丁	鐵板細腐	印度咖哩	醬燒百頁片
紅顏豆皮高麗菜	滷香菇	鹽酥秀珍菇	香菇炒瓠瓜	拔絲地瓜
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
素海芽味噌湯	素當歸麵線湯	素蘿蔔湯	素金針湯	素和風豆腐湯
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
4月27日(一)	4月28日(二)	4月29日(三)	4月30日(四)	love you 
香Q白飯	香Q白飯	素美濃板條	香Q白飯	
紅燒豆包	大溪黑干片	麻婆豆腐	醬淋樹子鱈魚排	
關東煮	鮮燴黃瓜片	芝麻滷香菇	麻油姑姑	
筍香油腐	白菜滷	糖醋豆腸	三杯細腐	
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	
素薑絲金針菇湯	素鮮菇白玉湯	素番麥海結湯	素薑絲冬瓜湯	
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：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	



		4月1日(三)	4月2日(四)
		白飯	<p>兒童節連續假期</p>
		南洋咖哩雞	
		紅油抄手	
		塔香雙拼	
		青菜	
白玉貢丸湯	<small>熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克</small>		
4月6日(一)	4月7日(二)	4月8日(三)	4月9日(四)
<p>清明節連續假期</p>	白飯	白飯	白飯
	紐奧良雞翅	壽喜燒肉片	豪大香雞排
	蛋酥白菜	蔥油肉絲瓠瓜	麻婆豆腐
	鹽酥秀珍菇	番茄炒蛋	培根高麗菜
	青菜	青菜	青菜
	椰果QQ綠茶	牛奶起司鍋	大瓜丸子湯
<small>熱量：777.8大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.2克 醣類：106克</small>	<small>熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克</small>	<small>熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克</small>	
4月13日(一)	4月14日(二)	4月15日(三)	4月16日(四)
夏威夷炒飯	白飯	白飯	白飯
椒麻雞丁	懷舊滷豬排	宮保雞丁	酥炸豬排
黑胡椒毛豆莢	油腐粉絲煲	蔥花火腿炒蛋	高麗菜炒嫩雞
酸菜塔香麵腸	芋香鍋燒白菜	醬燒百頁	蠔油嫩腐
青菜	青菜	青菜	青菜
淡水魚丸湯	粉圓冬瓜茶	肉羹湯	日式味噌湯
<small>熱量：775.4大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1克 醣類：105.5克</small>	<small>熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克</small>	<small>熱量：775.4大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1克 醣類：105.5克</small>	<small>熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克</small>
4月20日(一)	4月21日(二)	4月22日(三)	4月23日(四)
客家板條	白飯	白飯	白飯
蒜味豬柳條	菲力雞排	泰式打拋肉片	日式唐揚雞
鐵板肉絲銀芽	南洋咖哩魚蛋	麻辣河粉燙	海帶根炒干絲
小豆輪燒筍干	紅顏豆皮高麗菜	紅絲洋蔥炒蛋	蔥香福州丸
青菜	青菜	青菜	青菜
酸辣湯	芋香椰奶西米露	冬瓜肉絲湯	榨菜肉絲湯
<small>熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克</small>	<small>熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克</small>	<small>熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克</small>	<small>熱量：767.2大卡 脂肪：26克 蛋白質：32.8克 醣類：100.5克</small>
4月27日(一)	4月28日(二)	4月29日(三)	
嘉義雞肉飯	白飯	白飯	
轟炸雞腿	鄉村隔間肉	三杯雞	
秘醬滷味	卡啦翅小腿	菜脯炒蛋	
糖醋芝麻黑干	白菜蝦皮年糕	宮保油腐	
青菜	青菜	青菜	
番茄蛋花湯	珍珠奶茶	孜然鮮蔬湯	
<small>熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克</small>	<small>熱量：777.8大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.2克 醣類：106克</small>	<small>熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克</small>	

使用台灣豬肉