



大同餐盒有限公司

中科實中-國小



5月1日(五)					
		標示◎為油炸物 每週二供應水果			勞動節放假
5月4日(一)	5月5日(二)	5月6日(三)	5月7日(四)	5月8日(五)	
白飯	五穀飯	焗烤茄汁肉醬螺絲麵	紫米飯	胚芽飯	
薑母雞	大阪燒豚肉片	◎唐揚炸雞	鐵路豬排	印度咖哩雞	
洋蔥炒蛋 小瓜什錦 青菜	蠔油嫩腐 粉絲上樹 青菜	▲脆烤薯餅 什錦蘿蔔煮 青菜	客家小炒 ▲培根高麗菜 有機蔬菜	▲紅油抄手 白菜滷 青菜	
蒜味鴨肉羹	▲榨菜肉絲湯1	紅豆西米露	大瓜肉絲湯	酸辣湯	
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： 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)	
5月11日(一)	5月12日(二)	5月13日(三)	5月14日(四)	5月15日(五)	
白飯	燕麥飯	黃金咖哩炒飯	胚芽飯	五穀飯	
蒙古炒肉	紅燒魚丁	懷舊滷豬排	◎轟炸雞翅	東坡爌肉	
玉米蒸蛋 蒜蓉醬淋油腐 青菜	太祖鮮羹 小瓜炒肉片 青菜	▲鮮肉水餃 紅顏豆皮高麗菜 青菜	芝麻蜜香豆干 椒鹽杏鮑菇 有機蔬菜	脆皮翅小腿 海苔洋芋 青菜	
肉骨茶湯	洋蔥味噌湯	椰果QQ冬瓜茶	▲冬瓜丸子湯	番麥海結湯+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： 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)	
5月18日(一)	5月19日(二)	5月20日(三)	5月21日(四)	5月22日(五)	
白飯	胚芽飯	美濃椒條	五穀飯	糙米飯	
三杯塔香雞	南洋咖哩豬	◎卡啦雞排	義式鐵板豬柳	麻油燉雞	
紅顏炒蛋 甘梅地瓜 青菜	芝麻二節翅 瓠瓜炒鮮菇 青菜	▲黑胡椒脆薯 黃瓜什錦 青菜	紅燒豆腐 什錦菇炒白菜 有機蔬菜	番茄炒蛋 粉絲煲 青菜	
牛奶起司鍋	冬瓜豚肉湯	綠豆湯	茶壺雞湯	海芽味噌湯	
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)	
5月25日(一)	5月26日(二)	5月27日(三)	5月28日(四)	5月29日(五)	
白飯	糙米飯	秘醬雞滷飯	小米飯	五穀飯	
蒜泥白肉	芝麻炒雞丁	◎椒鹽豬柳條	吮指雞翅	可樂豬腳	
蔥爆干片 阿婆滷蛋 青菜	茄香肉醬 ▲柴香章魚丸子 青菜	▲蔥花吉拿棒 蛋酥白菜 青菜	南瓜炒蛋 鐵板肉絲銀芽 有機蔬菜	麻婆豆腐 肉燥空心菜 青菜	
黃瓜豆皮湯	白玉豚骨湯	西米露冬瓜撞奶	味噌豆腐湯	馬鈴薯濃湯	
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)	

使用台灣豬肉

5月4日(一)	5月5日(二)	5月6日(三)	5月7日(四)	5月8日(五)
香Q白飯	香Q白飯	素茄汁螺絲麵	香Q白飯	香Q白飯
沙茶三角油腐	五香豆干	煙燻茶鵝片	紅燒細腐	大溪黑干片
嫩炒劍筍 彩燴毛豆 時令青菜 時令青菜 素味噌海芽湯	酸菜麵腸 紅燒紫茄 時令青菜 時令青菜 素榨菜湯	脆皮杏鮑菇 芝麻海帶結 時令青菜 時令青菜 素金針湯	三色玉米 豆豉炒苦瓜 時令青菜 時令青菜 素大瓜豆皮湯	麻油手工麵線 梅干香菇豆輪 時令青菜 時令青菜 素酸辣湯
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
5月11日(一)	5月12日(二)	5月13日(三)	5月14日(四)	5月15日(五)
香Q白飯	香Q白飯	素咖哩炒飯	香Q白飯	香Q白飯
燒滷豆干	煙燻雞翅	秘醬豆包	香煎牛蒡排	紅燒細腐
紅片炒素雞丁 毛豆筍筍 時令青菜 時令青菜 素好彩頭湯	麻婆豆腐 粉絲煲 時令青菜 時令青菜 素海芽味噌湯	沙嗲白菜滷 翠玉捲 時令青菜 時令青菜 素羅宋湯	三杯杏鮑菇片 客家小炒 時令青菜 時令青菜 素薑絲冬瓜湯	咖哩洋芋 糖醋豆腸 時令青菜 時令青菜 素番麥海結湯
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
5月18日(一)	5月19日(二)	5月20日(三)	5月21日(四)	5月22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	糖醋老皮嫩腐
麻油菇菇 雪裡紅炒豆干 時令青菜 時令青菜 素米粉湯	芝麻滷香菇 塔香茄子 時令青菜 時令青菜 素冬瓜枸杞湯	椒鹽秀珍菇 芙蓉豆蔬捲 時令青菜 時令青菜 素青菜豆腐湯	彩繪三丁 紅顏豆皮高麗菜 時令青菜 時令青菜 素蘿蔔湯	蠔油鮮菇干片 麻油米血片 時令青菜 時令青菜 素海芽味噌湯
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
5月25日(一)	5月26日(二)	5月27日(三)	5月28日(四)	5月29日(五)
香Q白飯	香Q白飯	素香鬆炒飯	香Q白飯	香Q白飯
五香豆干	三杯細腐	香菜豆包	素瓜仔肉	茄燒凍豆腐
豆皮白菜 滷苦瓜 時令青菜 時令青菜 素黃瓜豆皮湯	蔬菜天婦羅 印度咖哩 時令青菜 時令青菜 素蘿蔔丸子湯	彩椒雞丁 黑胡椒毛豆莢 時令青菜 時令青菜 素薑絲金針菇湯	彩椒燴油腐 椒鹽杏鮑菇 時令青菜 時令青菜 素味噌豆腐湯	香炒干絲 素火腿丁炒菜脯 時令青菜 時令青菜 素青木瓜紅棗湯
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