



大同餐盒有限公司

中科實中



6月1日(一)	6月2日(二)	6月3日(三)	6月4日(四)	6月5日(五)
白飯	五穀飯	義式茄醬貝殼麵	麥片飯	小米飯
醬爆鴨煲	懷舊滷豬排	◎唐揚炸雞	麻油玉米豬肉	拿坡里雞腿
菜脯炒蛋 大阪燒高麗菜 青菜	太祖肉羹 蛋酥銀芽 青菜	▲黃金糖霜銀絲卷 敏豆炒什錦 青菜	▲洋蔥天婦羅捲 蒜蓉醬淋油腐 有機蔬菜	螞蟻上樹 瓠瓜炒鮮菇 青菜
日式味噌湯	黃瓜豚肉湯	百香椰果綠茶	牛奶起司鍋	▲淡水魚丸湯
熱量：790 (大卡) 蛋白質：33.5 (克) 脂肪：26 (克) 醣類：105.5 (克)	熱量：780.2 (大卡) 蛋白質：32.3 (克) 脂肪：25 (克) 醣類：106.5 (克)	熱量：773 (大卡) 蛋白質：32 (克) 脂肪：25 (克) 醣類：105 (克)	熱量：782.7 (大卡) 蛋白質：32.8 (克) 脂肪：25.5 (克) 醣類：105.5 (克)	熱量：790 (大卡) 蛋白質：33.5 (克) 脂肪：26 (克) 醣類：105.5 (克)
6月8日(一)	6月9日(二)	6月10日(三)	6月11日(四)	6月12日(五)
白飯	胚芽飯	清水米糕	五穀飯	糙米飯
蒜泥白肉	◎吮指雞翅	古早味豬排	青花椒雞丁	醬爆骰子豬
三杯百頁 南瓜炒蛋 青菜	▲柴香章魚丸子 大瓜鮮燴 青菜	黃金脆薯 鐵板肉絲銀芽 青菜	蝦醬空心菜 蔥花嫩干丁 有機蔬菜	玉米燜雞 蛋酥白菜 青菜
冬瓜肉絲湯	馬鈴薯濃湯	粉圓冬瓜鮮奶茶	▲新竹貢丸湯	洋蔥味噌湯+履歷豆漿
熱量：777.8 (大卡) 蛋白質：32.2 (克) 脂肪：25 (克) 醣類：32.2 (克)	熱量：790 (大卡) 蛋白質：33.5 (克) 脂肪：26 (克) 醣類：105.5 (克)	熱量：799.6 (大卡) 蛋白質：33.9 (克) 脂肪：26 (克) 醣類：107.5 (克)	熱量：777.8 (大卡) 蛋白質：32.2 (克) 脂肪：25 (克) 醣類：32.2 (克)	熱量：790 (大卡) 蛋白質：33.5 (克) 脂肪：26 (克) 醣類：105.5 (克)
6月15日(一)	6月16日(二)	6月17日(三)	6月18日(四)	6月19日(五)
白飯	糙米飯	客家粿仔條	紫米飯	端午節放假一天 
三杯雞	紅燒豬腩	◎卡啦雞排	鐵路豬排	
紅絲炒蛋 宮保油腐 青菜	紐奧良二節翅 ▲三杯滷味拼盤 青菜	甘梅地瓜 肉絲小瓜秀珍菇 青菜	椒鹽杏鮑菇 汁燒嫩干 有機蔬菜	
油蔥麵線糊	和風豆腐湯	旺菜雙Q綠	蘿蔔玉米塊湯	
熱量：777.8 (大卡) 蛋白質：32.2 (克) 脂肪：25 (克) 醣類：32.2 (克)	熱量：790 (大卡) 蛋白質：33.5 (克) 脂肪：26 (克) 醣類：105.5 (克)	熱量：780.2 (大卡) 蛋白質：32.3 (克) 脂肪：25 (克) 醣類：106.5 (克)	熱量：773 (大卡) 蛋白質：32 (克) 脂肪：25 (克) 醣類：105 (克)	
6月22日(一)	6月23日(二)	6月24日(三)	6月25日(四)	6月26日(五)
白飯	麥片飯	秘醬雞滷飯	胚芽飯	燕麥飯
京醬豬排	醬淋魚丁	◎椒鹽豬柳條	南洋咖哩雞	壽喜燒肉片
阿婆滷蛋 四季炒干片 青菜	粉絲煲 蔥油肉絲瓠瓜 青菜	▲鮮肉水餃 香燒白菜 青菜	三杯老皮嫩腐 ▲椒鹽拼盤 有機蔬菜	番茄炒蛋 高麗菜炒嫩雞 青菜
▲大瓜丸子湯	肉骨茶湯	波霸紅茶拿鐵	鮮蔬味噌湯	酸辣湯
熱量：775.4 (大卡) 蛋白質：32.1 (克) 脂肪：25 (克) 醣類：105.5 (克)	熱量：792.4 (大卡) 蛋白質：33.6 (克) 脂肪：26 (克) 醣類：106 (克)	熱量：777.8 (大卡) 蛋白質：32.2 (克) 脂肪：25 (克) 醣類：106 (克)	熱量：797.2 (大卡) 蛋白質：33.8 (克) 脂肪：26 (克) 醣類：107 (克)	熱量：790 (大卡) 蛋白質：33.5 (克) 脂肪：26 (克) 醣類：105.5 (克)
6月29日(一)	 標◎為油炸物  標▲者為半成品 每週二供應水果 			
白飯				
◎酥炸豬排				
小瓜炒蛋 肉絲炒海帶干絲 青菜				
蘿蔔豚骨湯				
熱量：775.4 (大卡) 蛋白質：32.1 (克) 脂肪：25 (克) 醣類：105.5 (克)				

使用台灣豬肉



6月1日(一)	6月2日(二)	6月3日(三)	6月4日(四)	6月5日(五)
香Q白飯	香Q白飯	素茄汁貝殼麵	香Q白飯	香Q白飯
沙茶三角油腐	大溪黑干片	煙燻茶鵝片	三杯細腐	醬燒百頁片
素紅燒百頁結 彩燴毛豆 時令青菜 時令青菜 素日式味噌湯	嫩炒筍筍 脆皮杏鮑菇 時令青菜 時令青菜 素黃瓜豆皮湯	蠔油鮮菇炒干片 紅燒紫茄 時令青菜 時令青菜 素好彩頭湯	三色玉米 豆豉炒苦瓜 時令青菜 時令青菜 素青菜腐皮湯	麻油手工麵線 冬瓜封 時令青菜 時令青菜 素青木瓜紅棗湯
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
6月8日(一)	6月9日(二)	6月10日(三)	6月11日(四)	6月12日(五)
香Q白飯	香Q白飯	素清水米糕	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 芝麻海帶結 時令青菜 時令青菜 素冬瓜枸杞湯	麻婆豆腐 粉絲煲 時令青菜 時令青菜 素馬鈴薯濃湯	沙嗲白菜滷 蔬菜天婦羅 時令青菜 時令青菜 素番茄鮮蔬湯	素塔香打拋肉 豆干小炒 時令青菜 時令青菜 素蘿蔔湯	素雞塊 筍香烤麩 時令青菜 時令青菜 素海芽味噌湯
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
6月15日(一)	6月16日(二)	6月17日(三)	6月18日(四)	6月19日(五)
香Q白飯	香Q白飯	素客家粿仔條	香Q白飯	端午節放假
醬淋樹子鱈魚排	醬燒阿給	三杯黑干片	秘醬豆包	
麻油菇菇 彩椒素腰花 時令青菜 時令青菜 素薑絲金針菇湯	芝麻滷香菇 塔香茄子 時令青菜 時令青菜 素和風豆腐湯	椒鹽秀珍菇 芙蓉豆蔬捲 時令青菜 時令青菜 素鮮筍豆皮湯	彩繪三丁 白菜年糕 時令青菜 時令青菜 素蘿蔔玉米塊湯	
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	
6月22日(一)	6月23日(二)	6月24日(三)	6月25日(四)	6月26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 滷苦瓜 時令青菜 時令青菜 豆芽炒彩椒	蔬菜天婦羅 印度咖哩 時令青菜 時令青菜 芝麻蜜汁牛蒡	翠玉捲 椒鹽杏鮑菇 時令青菜 時令青菜 麻油高麗菜	香煎牛蒡排 敏豆玉米筍 時令青菜 時令青菜 紅片瓠瓜	香炒干絲 素火腿丁炒菜脯 時令青菜 時令青菜 炒白菜
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
6月29日(一)				
香Q白飯				
沙茶三角油腐				
麻油手工麵線 彩燴毛豆 時令青菜 時令青菜 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				



6月1日(一)	6月2日(二)	6月3日(三)	6月4日(四)
麻油糯米雞飯	白飯	白飯	白飯
酥炸豬排	三杯米血雞	芝麻壽喜燒肉片	香酥魚丁
開陽白菜	紅絲炒蛋	蝦醬空心菜	南洋咖哩魚蛋
酢醬干丁	客家小炒	小瓜黑輪	豆芽炒嫩雞
青菜	青菜	青菜	青菜
肉骨茶湯	珍珠紅茶	酸辣湯	番茄蛋花湯
熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：777.8大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.2克 醣類：106克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克
6月8日(一)	6月9日(二)	6月10日(三)	6月11日(四)
南洋咖哩螺絲麵	白飯	白飯	白飯
豪大香雞排	泰式打拋肉片	菲力雞排	蒙古炒肉
宮保油腐	四季炒干片	玉米炒蛋	蔥油肉絲瓠瓜
拔絲地瓜	芋香鍋燒白菜	糖醋麵腸	茄汁甜不辣
青菜	青菜	青菜	青菜
味噌海芽湯	鳳梨椰果綠茶	肉羹湯	當歸麵線湯
熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：777.8大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.2克 醣類：106克	熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克	熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克
6月15日(一)	6月16日(二)	6月17日(三)	6月18日(四)
培根奶油香蒜炒飯	白飯	白飯	端午節連假前夕 暫停供餐 
椒鹽豬柳條	辣子雞丁	薑汁豬柳	
白菜蝦皮年糕	番茄炒蛋	紅油抄手	
家常百頁	小豆輪燒海結	泡菜凍豆腐	
青菜	青菜	青菜	
冬瓜豚肉湯	芋圓珍珠冬瓜茶	肉絲細粉湯	
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：775.4大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1克 醣類：105.5克	
6月22日(一)	6月23日(二)	6月24日(三)	6月25日(四)
日式炒烏龍	白飯	白飯	白飯
轟炸雞腿	鄉村隔間肉	紐奧良雞翅	黑胡椒洋蔥豬柳
竹筍炒肉絲	蒜蓉醬淋油腐	泰式打拋干丁	菜脯炒蛋
海苔洋芋	回鍋肉片炒高麗菜	椒鹽秀珍菇	彩虹玉米
青菜	青菜	青菜	青菜
牛奶起司鍋	椰香西米露	青菜蛋花湯	香菇雞湯
熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3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：767.2大卡 脂肪：26克 蛋白質：32.8克 醣類：100.5克
6月29日(一)			
鹹豬肉炒飯			
椒鹽沙魚排			
鐵板肉絲銀芽			
黑胡椒毛豆莢			
青菜			
和風豆腐湯			
熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克			

使用台灣豬肉