



大同餐盒有限公司

中科實中國小

GOOD



8月31日(一)	9月1日(二)	9月2日(三)	9月3日(四)	9月4日(五)
胚芽飯	糙米飯	白飯	小米飯	燕麥飯
台式大雞腿	日式咖哩雞	義式腿排	美味雞翅	鐵路豬排
砂鍋魚	海鮮嫩蛋	焗汁白醬豬	油蔥肉燥蛋	◎椒麻雞
麻婆豆腐 青菜 蘿蔔排骨湯	椒鹽魷魚丸 青菜 味噌湯	花開富貴 青菜 羅宋湯	☆芋香白菜滷 ※有機蔬菜 無咖啡因珍奶	泰式河粉 青菜 台中好菇湯
熱量：780.2 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.3 醣類：106.5 (克)	熱量：773 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32 醣類：105 (克)	熱量：782.7 脂肪：25.5 (大卡) (克) 蛋白質：32.8 醣類：105.5 (克)	熱量：782.7 脂肪：25.5 (大卡) (克) 蛋白質：32.8 醣類：105.5 (克)	熱量：790 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.5 醣類：105.5 (克)
9月7日(一)	9月8日(二)	9月9日(三)	9月10日(三)	9月11日(五)
紫米飯	胚芽飯	雞肉飯	燕麥飯	糙米飯
桔醬燒魚	海南雞腿	紅燒豬肉	◎梅香雞排	蒙古燴炒
筍香滷豆腐 青菜 ☆良糧粥	沙嗲滷味 青菜 肉骨茶湯	黑糖饅頭 青菜 酸菜肉片湯	鮮蔬炒蛋 ※有機蔬菜 玉米濃湯	鮮瓜蛋豆腐 青菜 竹筍九片湯+履歷豆漿
熱量：777.8 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.2 醣類：32.2 (克)	熱量：790 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.5 醣類：105.5 (克)	熱量：780.2 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.3 醣類：106.5 (克)	熱量：773 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32 醣類：105 (克)	熱量：782.7 脂肪：25.5 (大卡) (克) 蛋白質：32.8 醣類：105.5 (克)
9月14日(一)	9月15日(二)	9月16日(三)	9月17日(四)	9月18日(五)
五穀飯	海苔芝麻飯	照燒炒麵	麥片飯	胚芽飯
鐵板豆腐	◎菇菇雞很橙	蒲燒魚	蒜泥白肉	蜜汁雞腿
洋蔥炒蛋 青菜 薑絲冬瓜湯	番茄玉米肉燥 青菜 ☆味噌鮮筍湯	銀絲卷 青菜 日式鮮蔬湯	彩繪翹腿 ※有機蔬菜 海菜蛋花湯	沙茶滷味 青菜 酸辣湯
熱量：775.4 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.1 醣類：105.5 (克)	熱量：792.4 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.6 醣類：106 (克)	熱量：777.8 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.2 醣類：106 (克)	熱量：797.2 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.8 醣類：107 (克)	熱量：790 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.5 醣類：105.5 (克)
9月21日(一)	9月22日(二)	9月23日(三)	9月24日(四)	9月25日(五)中秋節
元氣香Q炊飯	糙米飯	五穀飯	胚芽飯	
如意彩絲	◎風味雞排	泡菜燒肉	鹹水雞	
翡翠田園嫩蛋 青菜 蘿蔔九片湯	關東煮 青菜 ☆芋頭西米露	部隊鍋 青菜 馬鈴薯雞湯	客家小炒 ※有機蔬菜 客家鹹湯	
熱量：775.4 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.1 醣類：105.5 (克)	熱量：777.8 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.2 醣類：32.2 (克)	熱量：790 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.5 醣類：105.5 (克)	熱量：780.2 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.3 醣類：106.5 (克)	
9月28日(一)教師節	9月29日(二)	9月30日(三)	 每週二供應水果 標示※為有機蔬菜類食材 標示◎為油炸物 標示☆者為在地食材	
 教師節放假	五穀飯	番茄肉醬義大利麵		
	◎雞肉親子丼	香草雞翅		
	螞蟻上樹 青菜 ☆金針味噌排骨湯	香料馬鈴薯 青菜 義式濃湯		
	熱量：790 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.5 醣類：105.5 (克)	熱量：780.2 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.3 醣類：106.5 (克)		

※※使用台灣豬肉※※



8月31日(一)	9月1日(二)	9月2日(三)	9月3日(四)	9月4日(五)
香Q白飯	香Q白飯	素咖哩炒飯	香Q白飯	香Q白飯
醬淋樹子鱈魚排	醬燒阿給	三杯黑干片	秘醬豆包	燒滷豆輪
麻油菇菇 彩椒素腰花 燒滷豆干 時令青菜 素蘿蔔湯	蜜香蘋果派 塔香茄子 精靈菇炒長豆 時令青菜 素味噌湯	椒鹽秀珍菇 芙蓉豆蔬捲 香煎火腿片 時令青菜 素羅宋湯	彩繪三丁 紅顏豆皮高麗菜 招牌什錦燒 時令青菜 素蘿蔔丸子湯	蠔油鮮菇干片 素香腸片 麻油米血片 時令青菜 素金菇高麗菜湯
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
9月7日(一)	9月8日(二)	9月9日(三)	9月10日(四)	9月11日(五)
香Q白飯	香Q白飯	素炒麵	香Q白飯	香Q白飯
香滷豆干	香菜豆包	日式海苔燒	香煎牛蒡排	三杯細腐
豆皮白菜 滷苦瓜 芝麻海帶片 時令青菜 素黃瓜金針菇湯	蔬菜天婦羅 香煎素鍋貼 印度咖哩 時令青菜 素肉骨茶湯	招牌滷味 椒鹽杏鮑菇 香煎火腿片 時令青菜 素裙帶湯	素瓜仔肉 敏豆玉米筍 嫩煎長版燒 時令青菜 素冬瓜枸杞湯	香炒干絲 素火腿丁炒菜脯 酥炸南瓜塊 時令青菜 素竹筍湯
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：32.7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
9月14日(一)	9月15日(二)	9月16日(三)	9月17日(四)	9月18日(五)
香Q白飯	香Q白飯	素炒烏龍麵	香Q白飯	素清水米糕
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
紅顏豆皮高麗菜 黃金地瓜片 彩燴毛豆 時令青菜 素冬瓜湯	宮保豆腸 脆皮杏鮑菇 香煎腸片 時令青菜 素竹筍湯	蠔油鮮菇炒干片 紅燒紫茄 麻油米血片 時令青菜 素鮮蔬湯	三色玉米 豆豉炒苦瓜 滷海帶片 時令青菜 素裙帶湯	麻油手工麵線 豆芽炒彩椒 梅干香菇豆輪 時令青菜 素酸辣湯
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：794.8大卡 脂肪：26克 蛋白質：33.7克 醣類：106.5克
9月21日(一)	9月22日(二)	9月23日(三)	9月24日(四)	9月25日(五)
香Q白飯	香Q白飯	素嘉義米糕	香Q白飯	 中秋節放假
燒滷豆干	煙燻雞翅	黑胡椒素豆包	日式海苔燒	
紅片炒素雞丁 脆烤薯餅 嫩炒箭筍 時令青菜 素蘿蔔丸子湯	酥炸南瓜塊 粉絲煲 彩椒黃豆芽 時令青菜 素裙帶湯	沙嗲白菜滷 蔬菜天婦羅 嫩煎長版燒 時令青菜 素味噌豆腐湯	印度咖哩 豆干小炒 醬淋素鍋貼 時令青菜 素米粉湯	
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	
9月28日(一)	9月29日(二)	9月30日(三)	 教師節放假	
	香Q白飯	素茄汁螺絲麵		
	醬燒阿給	三杯黑干片		
	蜜香蘋果派 塔香茄子 芝麻滷香菇 時令青菜 素薑絲金針菇湯	椒鹽秀珍菇 香煎火腿片 黃瓜鮮燴 時令青菜 素南瓜湯		
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：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克		