



大同餐盒有限公司

崇光國小



11月3日(一)	11月4日(二)	11月5日(三)	11月6日(四)	11月7日(五)
五穀飯	胚芽飯	白飯	中式炒麵	糙米飯
宮保雞丁	蒜蓉麻油雞	香拌炒麵	◎點炸雞翅	蜜汁非州雞排
蒜蓉醬淋油腐 芋香豆皮白菜 青江菜 鮮羹湯	奶焗洋芋 ☆雙燒豆腐杏鮑菇 鵝白菜 肉骨茶湯	香拌干絲 紅顏豆皮高麗菜 空心菜 黃瓜金針菇湯	蔥肉餡餅 秘醬滷味 ※有機油菜 冬瓜茶珍珠	蔬食粉絲煲 芽菜嫩雞 莧菜 青菜蛋花湯
熱量：676.5 脂肪：22.5 (大卡) (克) 蛋白質：28 醣類：90.5 (克) (克)	熱量：661.9 脂肪：21.5 (大卡) (克) 蛋白質：26.6 醣類：90.5 (克) (克)	熱量：671.6 脂肪：22 (大卡) (克) 蛋白質：27.4 醣類：91 (克) (克)	熱量：659.5 脂肪：21.5 (大卡) (克) 蛋白質：26.5 醣類：90 (克) (克)	熱量：659.5 脂肪：21.5 (大卡) (克) 蛋白質：26.5 醣類：90 (克) (克)
11月10日(一)	11月11日(二)	11月12日(三)	11月13日(四)	11月14日(五)
胚芽飯	五穀飯	白飯	嘉義雞肉飯	燕麥飯
◎卡滋脆雞排	什錦炒麵	燻雞炒麵	外坡燻雞	☆什錦燒雞
紅油抄手 大阪燒高麗菜 小白菜 海芽肉絲湯	彩虹玉米 ☆白菜滷 油菜 酸辣湯	花生干片 海帶絲三色 鵝白菜 冬瓜湯	蔥油蒲瓜 鮮肉水餃*2 ※有機青江菜 榨菜肉絲湯	麻婆豆腐 甘梅地瓜 高麗菜 白玉貢丸湯
熱量：659.5 脂肪：21.5 (大卡) (克) 蛋白質：26.5 醣類：90 (克) (克)	熱量：659.5 脂肪：21.5 (大卡) (克) 蛋白質：26.5 醣類：90 (克) (克)	熱量：659.5 脂肪：21.5 (大卡) (克) 蛋白質：26.5 醣類：90 (克) (克)	熱量：676.5 脂肪：22.5 (大卡) (克) 蛋白質：28 醣類：90.5 (克) (克)	熱量：664.4 脂肪：22 (大卡) (克) 蛋白質：27.1 醣類：89.5 (克) (克)
11月17日(一)	11月18日(二)	11月19日(三)	11月20日(四)	11月21日(五)
小米飯	糙米飯	白飯	義式茄醬貝殼麵	五穀飯
蒜蓉燒雞丁	◎層層炸雞	阿婆滷麵	鮮蔬麻油雞	麻婆豆腐
麥香雞肉排 ☆什錦菇炒白菜 油菜 番麥海結湯	洋蔥二節翅 紅顏豆皮高麗菜 鵝白菜 味噌豆腐湯	汁燒嫩干 咖哩洋芋 青江菜 南瓜濃湯	黑糖小饅頭 北門蘿蔔燒 ※有機黑葉白菜 金針肉絲湯	三杯醬淋油腐 螞蟻上樹 福山萵苣 大瓜排骨湯
熱量：669.2 脂肪：22 (大卡) (克) 蛋白質：27.3 醣類：90.5 (克) (克)	熱量：674.1 脂肪：22.5 (大卡) (克) 蛋白質：27.9 醣類：90 (克) (克)	熱量：664.4 脂肪：22 (大卡) (克) 蛋白質：27.1 醣類：89.5 (克) (克)	熱量：674 脂肪：22 (大卡) (克) 蛋白質：27.5 醣類：91.5 (克) (克)	熱量：688.7 脂肪：23.5 (大卡) (克) 蛋白質：29.3 醣類：90 (克) (克)
11月24日(一)	11月25日(二)	11月26日(三)	11月27日(四)	11月28日(五)
胚芽飯	燕麥飯	白飯	三色炒飯	糙米飯
三杯雞	◎酥嫩魚	蒜蓉炒麵	蒜爆沙嗲丁	印度咖哩雞
酢醬干丁 ☆小瓜秀珍菇 青江菜 牛奶起司鍋	☆太祖鮮羹 芝麻拌炒海帶根 鵝白菜 蘿蔔排骨湯	蠔汁嫩腐 開陽瓠瓜 福山萵苣 海芽蛋花湯	糖霜螺絲卷 紅片高麗 ※有機青松菜 酸辣湯	鐵板肉絲銀芽 金黃玉米炒蛋 菠菜 紅豆紫米西米露
熱量：669.2 脂肪：22 (大卡) (克) 蛋白質：27.3 醣類：90.5 (克) (克)	熱量：664.3 脂肪：21.5 (大卡) (克) 蛋白質：26.7 醣類：91 (克) (克)	熱量：664.4 脂肪：22 (大卡) (克) 蛋白質：27.1 醣類：89.5 (克) (克)	熱量：661.9 脂肪：21.5 (大卡) (克) 蛋白質：26.6 醣類：90.5 (克) (克)	熱量：659.5 脂肪：21.5 (大卡) (克) 蛋白質：26.5 醣類：90 (克) (克)

* 標示※為有機蔬菜類食材

* 標示◎為油炸物

* 標示☆為使用在地食材



※使用台灣豬肉※

食用魚類食材，請小心魚刺