

玉美生技股份有限公司 中科實中1.2月菜單

| 1月3日(二) | 1月4日(三) | 1月5日(四) | 1月6日(五) | 1月7日(六)補課 |
|--|--|---|--|---|
| 蕎麥飯 韓式雞 麻香冬粉 家常豆腐 時令青菜 味噌鮮蔬湯 | 上海菜飯 醬燒豬排 西芹鮮菇 銀絲捲 時令青菜 珍珠奶茶 | 糙米飯 三杯雞 日式壽喜燒 培根玉米蛋 時令青菜 南瓜濃湯 | 小米飯 *椒鹽魚丁 花開富貴 泰式打拋肉 時令青菜 海芽蛋花湯 | 燕麥飯 岩燒肉 咖哩洋芋 脆炒白菜 時令青菜 冬瓜豚骨湯 |
| 熱量:803大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.1公克 醣類:111.5公克 | 熱量:785大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.6公克 醣類:107.5公克 | 熱量:787大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.6公克 醣類:108.0公克 | 熱量:767大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.1公克 醣類:103.5公克 | 熱量:795大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.9公克 醣類:109.5公克 |
| 1月9日(一) | 1月10日(二) | 1月11日(三) | 1月12日(四) | 1月13日(五) |
| 白飯 芝麻烤雞排 咕咾嫩腐 麻香鮑菇 時令青菜 玉米濃湯 | 燕麥飯 照燒魚柳 蜜汁翅腿 風味白菜滷 時令青菜 土瓶蒸湯 | 台式炒麵 *豆乳雞 古早味肉圓 脆炒雙花 時令青菜 綠豆湯 | 小米飯 壽喜燒肉片 紅顏炒蛋 芹香甜不辣 時令青菜 蔭鳳梨雞湯 | 蕎麥飯 五味滷雞翅 炒三絲 德式熱馬鈴薯 時令青菜 結頭湯 |
| 熱量:663大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.5公克 醣類:088.5公克 | 熱量:790大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.8公克 醣類:108.5公克 | 熱量:799大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.4公克 醣類:111.0公克 | 熱量:771大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.1公克 醣類:104.5公克 | 熱量:799大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.9公克 醣類:110.5公克 |
| 1月16日(一) | 1月17日(二) | 1月18日(三) | 1月19日(四) | 2月13日(一) |
| 白飯 *炸魚排 番茄炒蛋 蘿蔔燒豆輪 時令青菜 酸辣湯 | 糙米飯 地瓜燒雞 五香肉燥 開陽花菜 時令青菜 番茄蛋花湯 | 茄汁焗烤飯 梅干燒肉片 白菜什錦 刈包 時令青菜 燕麥奶 | 胚芽飯 麻油雞 芹香高麗肉片 烤地瓜條 時令青菜 味噌豆腐湯 | 白飯 *香香雞 花瓜干丁 鐵板銀芽 時令青菜 巧達濃湯 |
| 熱量:753大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.6公克 醣類:100.5公克 | 熱量:790大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.7公克 醣類:108.5公克 | 熱量:792大卡 脂肪:27.5公克 蛋白質:32.2公克 醣類:104.0公克 | 熱量:815大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.4公克 醣類:114.0公克 | 熱量:765大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.9公克 醣類:103.0公克 |
| 2月14日(二) | 2月15日(三) | 2月16日(四) | 2月17日(五) | 2月18日(六)補課 |
| 糙米飯 五味魚 紅燒豆腐 培根花菜 時令青菜 結頭豚骨湯 | 鐵板麵 *香酥雞排 開陽高麗 自製烤披薩 時令青菜 紫米烤奶 | 燕麥飯 照燒雞丁 螞蟻上樹 芋香白菜 時令青菜 肉骨茶湯 | 小米飯 蔥燒肉排 西芹干片 義式馬鈴薯 時令青菜 一品冬瓜湯 | 糙米飯 蜜汁雞 青花獅子頭 塔香海茸 時令青菜 沙茶鮮蔬湯 |
| 熱量:751大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.5公克 醣類:100.0公克 | 熱量:769大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.1公克 醣類:104.0公克 | 熱量:813大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.1公克 醣類:113.5公克 | 熱量:821大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.6公克 醣類:115.5公克 | 熱量:783大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.5公克 醣類:107.0公克 |
| 2月20日(一) | 2月21日(二) | 2月22日(三) | 2月23日(四) | 2月24日(五) |
| 白飯 柴香肉片 醬燒嫩腐 腰果雙花 時令青菜 什錦羹湯 | 蕎麥飯 鹽水雞 筍干燒肉 鮮蔬煲 時令青菜 味噌湯 | 古早味油飯 照燒豬排 白菜什錦 海苔魷魚丸 時令青菜 波霸奶茶 | 小米飯 *海陸雙拼 番茄玉米佐肉燥 海帶三絲 時令青菜 馬鈴薯排骨湯 | 燕麥飯 滷雞翅 香菇蒸蛋 燕菁什錦 時令青菜 肉燥米粉湯 |
| 熱量:758大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.8公克 醣類:101.5公克 | 熱量:761大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.9公克 醣類:102.0公克 | 熱量:812大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.8公克 醣類:114.0公克 | 熱量:794大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.8公克 醣類:109.5公克 | 熱量:771大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.1公克 醣類:104.5公克 |

★本公司全面使用由台灣生產豬肉、雞肉及蛋品★

