

玉美生技股份有限公司 中科實中11月菜單

10月31日(一)	11月1日(二)	11月2日(三)	11月3日(四)	11月4日(五)
	蕎麥飯 蒜泥白肉 脆炒雙花 蜜汁黑干 時令青菜 蔭鳳梨雞湯	起司焗烤飯 *鹽酥雞 炒三絲 紅藜麥饅頭 時令青菜 紅豆烤奶	胚芽米飯 紅燒肉 海苔烤地瓜 白菜福州丸 時令青菜 葷菇湯	糙米飯 鹽水雞 古都肉燥 沙茶高麗 時令青菜 結頭豚骨湯
熱量:000大卡 脂肪:00.0公克 蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克	熱量:781大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.5公克 醣類:106.5公克	熱量:765大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.0公克 醣類:103.0公克	熱量:817大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.5公克 醣類:114.5公克	熱量:753大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.6公克 醣類:100.5公克
11月7日(一)	11月8日(二)	11月9日(三)	11月10日(四)	11月11日(五)
白飯 蔥爆肉片 海苔蒸蛋 德式熱馬鈴薯 時令青菜 酸辣湯	小米飯 腰果雞丁 綜合滷味 螞蟻上樹 時令青菜 肉骨茶湯	古早味雞肉飯 *鐵路豬排 炒白菜 西芹黑輪 時令青菜 紫米烤奶	燕麥飯 芝麻烤雞翅 培根玉米蛋 高麗金菇 時令青菜 蘿蔔油腐湯	胚芽米飯 蒲燒魚 雙花什錦 日式咖哩 時令青菜 大瓜豚骨湯
熱量:812大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.3公克 醣類:113.5公克	熱量:812大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.3公克 醣類:113.5公克	熱量:771大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.6公克 醣類:105.0公克	熱量:770大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.2公克 醣類:104.0公克	熱量:811大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.4公克 醣類:113.0公克
11月14日(一)	11月15日(二)	11月16日(三)	11月17日(四)	11月18日(五)
白飯 豆乳雞 茶葉蛋 五味鮮菇 時令青菜 麵線糊	燕麥飯 蔥燒肉排 泰式打拋肉 脆炒鮮瓜 時令青菜 味噌鮮蔬湯	義大利肉醬麵 芝麻烤雞排 炒雙花 烤饅頭 時令青菜 地瓜芋圓湯	蕎麥飯 照燒魚片 紅顏炒蛋 白菜滷 時令青菜 土瓶蒸湯	糙米飯 壽喜燒肉片 大阪燒高麗 海苔魷魚丸 時令青菜 酸白菜什錦湯
熱量:799大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.9公克 醣類:110.5公克	熱量:774大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.3公克 醣類:105.0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	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:758大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.8公克 醣類:101.5公克
11月21日(一)	11月22日(二)	11月23日(三)	11月24日(四)	11月25日(五)
白飯 沙茶豬柳 塔香海草 義式馬鈴薯 時令青菜 玉米濃湯	蕎麥飯 筍干燒肉 烤地瓜薯條 油蔥蒸蛋 時令青菜 海芽蛋花湯	夏威夷炒飯 醬燒豬排 沙茶鮮蔬 紅豆大餅 時令青菜 綠豆湯	小米飯 *海苔炸雞 銀芽肉絲 番茄蛋豆腐 時令青菜 白玉湯	糙米飯 岩燒肉 咖哩洋芋 炒雙鮮 時令青菜 雪花菇湯
熱量:812大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.3公克 醣類:113.5公克	熱量:812大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.3公克 醣類:113.5公克	熱量:822大卡 脂肪:25.5公克 蛋白質:33.0公克 醣類:115.0公克	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:790大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.7公克 醣類:108.5公克
11月28日(一)	11月29日(二)	11月30日(三)	12月1日(四)	12月2日(五)
白飯 韓式雞 白玉彩蔬 家常炸醬 時令青菜 南瓜濃湯	燕麥飯 筍香肉片 三杯杏鮑菇 芹香甜不辣 時令青菜 味噌金菇湯	古早味油飯 *椒鹽魚柳 高麗炒海草 夯烤翹腿 時令青菜 芋頭西米露		
熱量:769大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.9公克 醣類:104.0公克	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:779大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.5公克 醣類:106.0公克	熱量:000大卡 脂肪:00.0公克 蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克	熱量:000大卡 脂肪:00.0公克 蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克

★本公司全面使用由台灣生產豬肉、雞肉及蛋品★