

玉美生技股份有限公司 中科實中九月菜單

						9月1日(四)		9月2日(五)	
						大麥仁飯 照燒魚 刺瓜肉片 家常豆腐 時令青菜 三絲湯		糙米飯 鮮蔬燒雞 熱烤馬鈴薯 麻香高麗菜 時令青菜 一品冬瓜湯	
						熱量:781大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.4公克 醣類:106.5公克		熱量:799大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.0公克 醣類:110.5公克	
9月5日(一)		9月6日(二)		9月7日(三)		9月8日(四)		9月9日(五)	
白飯 紅燒肉 海苔蒸蛋 三丁腰果 時令青菜 港式酸辣湯		蕎麥飯 照燒雞排 芹香黑輪條 脆炒鮮筍 時令青菜 玉米蛋花湯		茄汁義大利麵 *黃金豬排 香滷海根 鮮肉包 時令青菜 綠豆湯		糙米飯 香滷雞翅 鮮味什錦 五彩玉米 時令青菜 白玉上排湯		中 秋 節 補 假	
熱量:755大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.5公克 醣類:101.0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:769大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.1公克 醣類:104.0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			
9月12日(一)		9月13日(二)		9月14日(三)		9月15日(四)		9月16日(五)	
白飯 *椒鹽豬柳 翡翠筍 炸醬干丁 時令青菜 玉米濃湯		糙米飯 紅燒魚 彩繪鮮蝦捲 鮮菇扒刺瓜 時令青菜 海菜蛋花湯		古早味雞肉飯 咕咾肉 餡餅 絲瓜金菇 時令青菜 地瓜芋圓湯		小米飯 迷迭香雞排 青花獅子頭 炒鮮蔬 時令青菜 清燉冬瓜湯		蕎麥飯 壽喜燒肉片 蘿蔔總匯 麻婆豆腐 時令青菜 鮮筍湯	
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:787大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.6公克 醣類:108.0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:763大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.0公克 醣類:102.5公克		熱量:756大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.7公克 醣類:101.0公克	
9月19日(一)		9月20日(二)		9月21日(三)		9月22日(四)		9月23日(五)	
白飯 鮑菇燒雞 烤地瓜薯條 番茄炒蛋 時令青菜 什錦鮮羹湯		小米飯 筍干燒肉 翠玉雞柳 螞蟻上樹 時令青菜 日式味噌湯		黃金焗烤飯 *豆乳雞 鍋貼 金菇白菜 時令青菜 芋頭西米露		蕎麥飯 淋汁魚 肉燥燴福丸 冬瓜什錦 時令青菜 木耳金菇湯		糙米飯 蒜泥白肉 油蔥蒸蛋 脆炒雙花 時令青菜 鮮菇湯	
熱量:805大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.1公克 醣類:108.0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		熱量:849大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:34.0公克 醣類:122.0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		熱量:774大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.3公克 醣類:105.0公克	
9月26日(一)		9月27日(二)		9月28日(三)		9月29日(四)		9月30日(五)	
白飯 轟炸雞翅 蜜汁黑干 三杯鮮菇筍片 時令青菜 地瓜燒濃湯		糙米飯 鐵板豬柳 刺瓜鮮燴 什錦鮮蔬煲 時令青菜 白玉湯		銀魚炒飯 醬燒雞丁 豚香筍絲 黑糖銀絲捲 時令青菜 綠豆芋圓湯		蕎麥飯 虱目魚排 泰式打拋肉 花開富貴 時令青菜 薑絲冬瓜湯		胚芽飯 醬爆肉片 魷魚丸 開陽蒲瓜 時令青菜 榨菜粉絲湯	
熱量:765大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.9公克 醣類:103.0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:761大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.9公克 醣類:102.0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:774大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.2公克 醣類:105.0公克	