

玉美生技股份有限公司 中 科 實 中 十 月 菜

10月2日(一)	10月3日(二)	10月4日(三)	10月5日(四)	10月6日(五)
白飯 蒲燒魚 紅顏炒蛋 日式高麗煲 時令青菜 麵線糊	小米飯 粉蒸肉 金茸粉絲 開陽蒲瓜 時令青菜 三絲湯	肉絲炒麵 *卡拉雞腿排 柴香白菜 鮮肉包 時令青菜 珍珠烤奶	胚芽飯 栗子燒雞 魚香豆腐 脆炒筍片 時令青菜 海芽玉米湯	蕎麥飯 日式豬肉丼 鮮瓜什錦 奶香日式咖哩 時令青菜 蘿蔔豚骨湯
熱量:808大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.3公克 醣類:112.5公克	熱量:808大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.2公克 醣類:112.5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:765大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.9公克 醣類:103.0公克	熱量:797大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.9公克 醣類:110.0公克
10月9日(一)	10月10日(二)	10月11日(三)	10月12日(四)	10月13日(五)
國慶日補休	國慶日放假	肉鬆炒飯 *炸雞翅 香蒜金磚 脆炒雙花 時令青菜 綠豆湯	小米飯 京醬肉片 洋蔥炒蛋 蒲瓜鮮菇 時令青菜 南瓜濃湯	燕麥飯 醬燒雞丁 地瓜薯條 筍片什錦 時令青菜 味噌豆腐湯
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:000大卡 脂肪:00.0公克 蛋白質:00.0公克 醣類:000.0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:787大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.6公克 醣類:108.0公克	熱量:808大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.2公克 醣類:112.5公克
10月16日(一)	10月17日(二)	10月18日(三)	10月19日(四)	10月20日(五)
校慶補假	胚芽飯 紅燒肉 青花肉片 *海苔魷魚丸 時令青菜 肉骨茶湯	日式炒烏龍 *轟炸雞腿 紅豆大餅 脆炒白菜 時令青菜 芋頭西米露	糙米飯 蒜泥白肉 玉米炒蛋 鮮筍炒魚羹 時令青菜 鳳梨雞湯	小米飯 烤雞排 家常豆腐 肉香銀芽 時令青菜 馬鈴薯豚骨湯
熱量:774大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.2公克 醣類:105.0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:803大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.6公克 醣類:112.0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:778大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.3公克 醣類:106.0公克
10月23日(一)	10月24日(二)	10月25日(三)	10月26日(四)	10月27日(五)
白飯 蘑菇豬柳 阿婆滷蛋 芋香白菜 時令青菜 港式酸辣湯	胚芽飯 芝麻雞翅 洋蔥肉片 高麗豆皮 時令青菜 清燉冬瓜湯	肉絲蛋炒飯 咕咾肉 香蔥吉拿棒 白花雙鮮 時令青菜 紅豆烤奶	糙米飯 *香酥肉排 蒲瓜什錦 螞蟻上樹 時令青菜 味噌豆腐湯	小米飯 壽喜燒肉片 翠炒鮮筍 咖哩洋芋 時令青菜 榨菜肉絲湯
熱量:774大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.2公克 醣類:105.0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:803大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.6公克 醣類:112.0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:778大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.3公克 醣類:106.0公克
10月30日(一)	10月31日(二)	11月1日(三)	11月2日(四)	11月3日(五)
白飯 五味魚 油蔥蒸蛋 脆炒鮮瓜 時令青菜 什錦鮮蔬湯	糙米飯 岩燒肉丁 鮮蔬煲 烤翅腿 時令青菜 巧達濃湯			
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:771大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.1公克 醣類:104.5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	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★