

# 玉美生技股份有限公司

中 科 實 中 12 月 菜 單

11月27日(一)	11月28日(二)	11月29日(三)	11月30日(四)	12月1日(五)	
				糙米飯 烤雞排 紅顏炒蛋 大瓜鮮菇 時令蔬菜 土瓶蒸湯	
熱量:000大卡 蛋白質:00.0公克	脂肪:00.0公克 醣類:000.0公克	熱量:000大卡 蛋白質:00.0公克	脂肪:00.0公克 醣類:000.0公克	熱量:000大卡 蛋白質:00.0公克	脂肪:00.0公克 醣類:000.0公克
熱量:763大卡 蛋白質:32.1公克	脂肪:25.3公克 醣類:101.8公克				
12月4日(一)	12月5日(二)	12月6日(三)	12月7日(四)	12月8日(五)	
白飯 蔥爆肉片 海帶滷蛋 家常白菜滷 時令蔬菜 酸辣湯	蕎麥飯 三杯雞 海苔烤地瓜 雙花肉片 時令蔬菜 番茄蛋花湯	古早味油飯 特製香蒜大排 煉乳銀絲捲 關東煮 時令蔬菜 紫米紅豆烤奶	燕麥飯 五柳魚丁 古都肉燥 芹香黑輪 時令蔬菜 田園蔬菜湯	胚芽飯 *鹽酥雞 高麗肉片 日式咖哩 時令蔬菜 紫菜豆腐湯	
熱量:765大卡 蛋白質:32.1公克	脂肪:25.8公克 醣類:101.0公克	熱量:809大卡 蛋白質:33.5公克	脂肪:25.3公克 醣類:111.7公克	熱量:800大卡 蛋白質:32.5公克	脂肪:25.1公克 醣類:111.3公克
熱量:787大卡 蛋白質:32.5公克	脂肪:26.6公克 醣類:104.5公克	熱量:805大卡 蛋白質:33.5公克	脂肪:25.5公克 醣類:110.6公克		
12月11日(一)	12月12日(二)	12月13日(三)	12月14日(四)	12月15日(五)	
白飯 蜜汁雞翅 油蔥蒸蛋 三角薯餅 時令蔬菜 玉米濃湯	燕麥飯 筍干燒肉 炒鮮瓜 海苔魷魚丸 時令蔬菜 味噌豆腐湯	茄汁肉醬麵 *香酥雞腿 大鮮肉包 壽喜燒高麗 時令蔬菜 摩摩喳喳	小米飯 糖醋豬柳 芋香白菜 肉燥嫩腐 時令蔬菜 肉絲粉絲湯	蕎麥飯 五味魚柳 炒雙花 滷翅腿 時令蔬菜 蘿蔔豚骨湯	
熱量:758大卡 蛋白質:32.4公克	脂肪:25.4公克 醣類:100.4公克	熱量:757大卡 蛋白質:32.0公克	脂肪:25.4公克 醣類:100.2公克	熱量:768大卡 蛋白質:32.4公克	脂肪:25.3公克 醣類:102.8公克
熱量:787大卡 蛋白質:32.8公克	脂肪:25.2公克 醣類:107.5公克	熱量:764大卡 蛋白質:32.3公克	脂肪:25.3公克 醣類:102.1公克		
12月18日(一)	12月19日(二)	12月20日(三)	12月21日(四)	12月22日(五)	
白飯 岩燒豬肉 番茄炒蛋 田園四色 時令蔬菜 什錦鮮羹湯	胚芽飯 芝麻烤雞排 茶香滷豆干 芹香甜不辣 時令蔬菜 榨菜肉絲湯	起司焗烤飯 *鐵路豬排 豬肉餡餅 白菜肉片 時令蔬菜 綠豆湯	蕎麥飯 蔥燒里肌 家常豆腐 高麗金菇 時令蔬菜 清燉冬瓜湯	燕麥飯 麻油雞 肉燥滷蛋 雙花炒菇 時令蔬菜 鹹湯圓	
熱量:771大卡 蛋白質:32.4公克	脂肪:25.4公克 醣類:103.2公克	熱量:786大卡 蛋白質:32.9公克	脂肪:25.4公克 醣類:106.5公克	熱量:813大卡 蛋白質:33.0公克	脂肪:25.2公克 醣類:113.5公克
熱量:768大卡 蛋白質:32.5公克	脂肪:25.4公克 醣類:102.4公克	熱量:819大卡 蛋白質:33.8公克	脂肪:25.2公克 醣類:114.3公克		
12月25日(一)	12月26日(二)	12月27日(三)	12月28日(四)	12月29日(五)	
白飯 咖哩雞 豉香虎皮蛋 醬爆鮮菇 時令蔬菜 結頭玉米湯	蕎麥飯 古早味滷肉 炒雙鮮 螞蟻上樹 時令蔬菜 南瓜濃湯	肉絲炒麵 *香酥肉排 開陽白菜 可頌牛角 時令蔬菜 珍珠奶茶	糙米飯 芝麻雞翅 筍乾燒豆輪 沙茶高麗 時令蔬菜 蔭鳳梨雞湯	小米飯 京醬肉片 燕菁什錦 培根烤洋芋 時令蔬菜 肉骨茶湯	
熱量:783大卡 蛋白質:32.8公克	脂肪:25.4公克 醣類:105.9公克	熱量:828大卡 蛋白質:34.2公克	脂肪:25.4公克 醣類:115.9公克	熱量:107大卡 蛋白質:32.0公克	脂肪:25.1公克 醣類:106.9公克
熱量:817大卡 蛋白質:33.9公克	脂肪:25.4公克 醣類:113.3公克	熱量:817大卡 蛋白質:33.9公克	脂肪:25.4公克 醣類:113.3公克	熱量:807大卡 蛋白質:33.5公克	脂肪:25.3公克 醣類:111.5公克