

玉美生技股份有限公司

中科實中9月菜單

9月2日(一)	9月3日(二)	9月4日(三)	9月5日(四)	9月6日(五)
白飯 紅燒肉 紅顏炒蛋 清炒大瓜 時令青菜 地瓜燒濃湯	蕎麥飯 醬爆雞丁 廣式豆腐 筍香三絲 時令青菜 一品冬瓜湯	鮮蔬炒麵 *香酥魚柳 鮮蔬混炒 鮮肉包 時令青菜 紫米烤奶	糙米飯 貴妃雞翅 鮮味什錦 五彩玉米 時令青菜 筍子湯	小米飯 日式照燒豬 脆炒雙花 香菇蒸蛋 時令青菜 日式味噌湯
熱量:799大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.0公克 醣類:110.5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:783大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.6公克 醣類:107.0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:753大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.6公克 醣類:100.5公克
9月9日(一)	9月10日(二)	9月11日(三)	9月12日(四)	9月13日(五)
白飯 沙茶豬柳 翡翠筍 田園四色 時令青菜 玉米濃湯	燕麥飯 五香燒雞 鐵板洋芋 鮮菇扒刺瓜 時令青菜 海菜蛋花湯	古早味雞肉飯 *鹽酥雞 古早味肉圓 絲瓜金菇 時令青菜 地瓜芋圓湯	小米飯 五味魚 海帶滷蛋 炒鮮蔬 時令青菜 清燉冬瓜湯	蕎麥飯 蔥燒里肌 蘿蔔總匯 麻婆豆腐 時令青菜 鮮筍湯
熱量:767大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.0公克 醣類:103.5公克	熱量:785大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.5公克 醣類:107.5公克	熱量:805大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.6公克 醣類:112.5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:753大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.6公克 醣類:100.5公克
9月16日(一)	9月17日(二)	9月18日(三)	9月19日(四)	9月20日(五)
白飯 栗子燒雞 烤地瓜薯條 番茄炒蛋 時令青菜 什錦鮮羹湯	中 秋 節	日式烏龍麵 淋汁魚 黑糖銀絲卷 竹筍炒肉絲 時令青菜 紅豆西米露	蕎麥飯 *豆乳雞 海苔蒸蛋 大瓜鮮菇 時令青菜 木耳金菇湯	糙米飯 咕咾肉 三蔬丁旺 沙茶魚羹 時令青菜 鮮蔬湯
熱量:819大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.5公克 醣類:115.0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:797大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.0公克 醣類:110.0公克	熱量:758大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.7公克 醣類:101.5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
9月23日(一)	9月24日(二)	9月25日(三)	9月26日(四)	9月27日(五)
白飯 三杯雞 皮絲滷蛋 脆炒鮮筍 時令青菜 巧達濃湯	糙米飯 韓式炒魚 烤翅小腿 風味白菜滷 時令青菜 榨菜肉絲湯	夏威夷炒飯 鐵路豬排 培根高麗 蘿蔔糕 時令青菜 綠豆湯	蕎麥飯 糖醋雞丁 脆炒蒲瓜 螞蟻上樹 時令青菜 四寶湯	燕麥飯 鐵板豬柳 玉米腰果 豆皮炒蛋 時令青菜 冬瓜雞湯
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:771大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.1公克 醣類:104.5公克	熱量:810大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.7公克 醣類:113.5公克	熱量:810大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.3公克 醣類:113.0公克	熱量:785大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.5公克 醣類:107.5公克
9月30日(一)				
白飯 紅燒雞 鐵板油腐 絲瓜麵線 時令青菜 酸辣湯				
熱量:776大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.3公克 醣類:105.5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	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★

玉美生技股份有限公司

中科實中9月素菜單

9月2日(一)	9月3日(二)	9月4日(三)	9月5日(四)	9月6日(五)
白飯 塔香素白帶魚 西芹炒鮑菇 北方炸醬 脆炒筍絲 時令青菜 糖醋麵筋條 素日式味噌湯	白飯 滷印干 素咖哩洋芋 素什錦羹 櫛瓜腰果素蝦仁 時令青菜 花生紫米糕 素鮮蔬豆芽湯	素肉燥炒麵 鐵板嫩膚 鳳梨木耳 彩椒素腰花 奶皇包 時令青菜 長豆炒鮮菇 素青菜豆腐湯	白飯 宮保什錦燒 鮮菇扒刺瓜 五木炒葷菇 鮮蔬粉絲煲 時令青菜 塔香海茸 竹筍湯	白飯 紅燒豆包 玉筍炒鮮花 滷味拼盤 素芹香干絲 時令青菜 素金黃玉米 素一品冬瓜湯
熱量:673大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:27.8公克 醣類:087.5公克	熱量:666大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:086.0公克	熱量:673大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:27.8公克 醣類:087.5公克	熱量:619大卡 脂肪:19.0公克 蛋白質:22.1公克 醣類:090.0公克	熱量:653大卡 脂肪:21.0公克 蛋白質:27.9公克 醣類:088.0公克
9月9日(一)	9月10日(二)	9月11日(三)	9月12日(四)	9月13日(五)
白飯 蜜汁黑干 彩椒白玉 小瓜玉筍 八寶素肉醬 時令青菜 絲瓜麵線 玉米海菜湯	白飯 素鮭魚排 翡翠筍 炒鮮菇 芹香干片 時令青菜 香燻南瓜 酸菜皮絲湯	白飯 黃金豆腐 脆炒蒲瓜 塔香豆腸 羅漢齋 時令青菜 黑糖雜糧饅頭 關東煮湯	白飯 茄汁豆包 椒鹽素蚵 海帶三絲 炒素膳糊 時令青菜 冰心地瓜 巧達濃湯	白飯 黑胡椒素肉排 西湖豆腐 冬瓜什錦 素炒雪菜 時令青菜 素韓式冬粉 木耳金菇湯
熱量:676大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:28.2公克 醣類:089.0公克	熱量:700大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.9公克 醣類:096.5公克	熱量:715大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.2公克 醣類:100.0公克	熱量:670大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.0公克 醣類:091.0公克	熱量:671大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.0公克 醣類:090.0公克
9月16日(一)	9月17日(二)	9月18日(三)	9月19日(四)	9月20日(五)
白飯 素雞排 脆炒海帶根 番茄豆腐煲 鐵板洋芋 時令青菜 梅干苦瓜 榨菜粉絲湯	中 秋 節	素金瓜米粉 蓮花菇 花生滷雙結 豆沙包 敏豆炒素肉絲 時令青菜 素拌地瓜葉 什錦鮮羹湯	白飯 滷蘭花干 蘿蔔什錦 彩燴素三鮮 素白菜獅子頭 時令青菜 塔香茄子 營養蔬菜湯	白飯 黃金魚排 蒲瓜金菇 豆薯干片 花菜什錦 時令青菜 小瓜炒雪白菇 味噌海芽湯
熱量:672大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.9公克 醣類:090.5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:670大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.8公克 醣類:090.0公克	熱量:675大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.1公克 醣類:091.0公克	熱量:713大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:29.8公克 醣類:095.5公克
9月23日(一)	9月24日(二)	9月25日(三)	9月26日(四)	9月27日(五)
白飯 素蔬菜排 雙椒豆干 芋香白菜 素炒筍片 時令青菜 鐵板銀芽 素清燉冬瓜湯	白飯 薑燒素魚片 香芹炒豆包 素鮮瓜什錦 素泡菜炒金菇 時令青菜 彩椒素腰花 素酸辣湯	素泰式鳳梨炒飯 滷大黑豆干 和風蓮藕 海茸炒麵腸 芋泥包 時令青菜 花生麵筋 素白菜什錦湯	白飯 三杯豆包 螞蟻上樹 素芋香四色 蒲瓜素蝦仁 時令青菜 西芹腰果 鮮蔬木耳湯	白飯 滷素菜捲 蜜汁雙干 青花燴鮮菇 絲瓜麵線 時令青菜 山藥捲 素青木瓜湯
熱量:685大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:093.0公克	熱量:661大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.6公克 醣類:088.0公克	熱量:531大卡 脂肪:12.5公克 蛋白質:13.1公克 醣類:091.5公克	熱量:709大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.0公克 醣類:098.5公克	熱量:715大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.2公克 醣類:100.0公克
9月30日(一)	10月01日(二)	10月02日(三)	10月03日(四)	10月04日(五)
白飯 彩椒素肉排 豆芽炒油片 刺瓜什錦 宮保素肚 時令青菜 椒鹽杏鮑菇 番茄豆腐湯				
熱量:685大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:093.0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	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

臺中市立中科實中9月葷食菜單(晚餐)

餐別 \ 日期		9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	家常炒麵	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	川味毛豆雞丁	鐵板豬柳	三杯雞	沙茶里肌	用
	副菜	白菜福州丸	豆皮炒蛋	五味油腐	四季豆炒蛋	餐
		豆沙包	絲瓜麵線	筍干滷海結	螞蟻上樹	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
湯品	味噌海芽湯	椰果綠茶(甜)	三絲湯	番茄豆腐湯		
餐別 \ 日期		9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	夏威夷炒飯	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	瓜仔雞	壽喜燒肉片	醬燒豬排	烤雞翅	用
	副菜	紅燒豆腐	菇菇炒蛋	魚板胡瓜	客家小炒	餐
		青花肉片	白菜滷	照燒杏鮑菇	芋香三色	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
湯品	百菇湯	珍珠奶茶(甜)	羅宋湯	大瓜湯		
餐別 \ 日期		9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	肉絲炒麵	中	白飯	白飯	不
	主菜	日式豬排		宮保雞丁	紅燒肉	用
	副菜	刺瓜什錦羹	秋	紹子蛋	茄汁豆包	餐
		鮮奶饅頭		小瓜黑輪	鮮蔬炒年糕	
		時令青菜	節	時令青菜	時令青菜	
湯品	豆薯鮮菇湯		紫菜豆腐湯	榨菜粉絲湯		
餐別 \ 日期		9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	肉鬆炒飯	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	御膳大排	脆香雞排	三杯雞丁	薑燒肉片	用
	副菜	芙蓉炒蛋	麻婆百頁	沙茶魷魚羹	螞蟻上樹	餐
		絲瓜麵線	脆炒雙花	敏豆炒皮絲	雪菜干丁	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
湯品	一品冬瓜湯	綠豆湯(甜)	金針肉絲湯	玉米蛋花湯		
餐別 \ 日期		9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	炸醬炒泡麵				
	主菜	魷魚排				
	副菜	芋香白菜				
		奶皇包				
		時令青菜				
湯品	紫菜蛋花湯					

★本公司全面使用由台灣生產豬肉、雞肉及蛋品★