

玉美生技股份有限公司

中科實中11月菜單

10/28(一)	10/29(二)	10/30(三)	10/31(四)	11/1(五)
				胚芽飯 京醬肉片 德式熱馬鈴薯 針香大白 時令青菜 青木瓜湯
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: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:758大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.8公克 醣類:101.5公克
11/4(一)	11/5(二)	11/6(三)	11/7(四)	11/8(五)
白飯 醋溜肉片 洋蔥玉米蛋 花生滷海菜 時令青菜 南瓜濃湯	小米飯 鹹水雞 綜合滷味 螞蟻上樹 時令青菜 肉骨茶湯	上海菜飯 醬燒豬排 脆炒青花 鮮肉包 時令青菜 綠豆薏仁湯	燕麥飯 紅燒雞 紹子蒸蛋 麻香鮑菇 時令青菜 蘿蔔玉米湯	胚芽米飯 香酥魚 大瓜什錦 元氣咖哩 時令青菜 味噌湯
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:799大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.9公克 醣類:110.5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:769大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.1公克 醣類:104.0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
11/11(一)	11/12(二)	11/13(三)	11/14(四)	11/15(五)
白飯 安東燉雞 紅顏炒蛋 鮮菇混炒 時令青菜 麵線糊	燕麥飯 蔥燒肉排 玉米滑豆腐 結頭鮮匯 時令青菜 土瓶蒸湯	炸醬麵 鹽酥雞 開陽白菜滷 芝麻包 時令青菜 地瓜芋圓湯	蕎麥飯 照燒魚 泰式打拋肉 銀芽三絲 時令青菜 冬瓜鮮菇湯	糙米飯 壽喜燒肉片 大阪燒高麗 彩蔬魷魚丸 時令青菜 美顏番茄湯
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:31.9公克 醣類:102.5公克	熱量:844大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.7公克 醣類:121.0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:756大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.7公克 醣類:101.0公克
11/18(一)	11/19(二)	11/20(三)	11/21(四)	11/22(五)
白飯 日式照燒豬 香Q滷蛋 鮮美佛跳牆 時令青菜 酸辣湯	大麥仁飯 雞肉親子丼 烤地瓜薯條 日式高麗煲 時令青菜 海芽蛋花湯	台式炒飯 岩燒里肌 炒鮮蔬 黑糖銀絲卷 時令青菜 紅豆烤奶	糙米飯 麻油雞 金菇雲耳 魚香豆腐 時令青菜 結頭豚骨湯	小米飯 五味魚 古都肉燥 大瓜黑輪 時令青菜 雪花菇湯
熱量:763大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.9公克 醣類:102.5公克	熱量:815大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.4公克 醣類:114.0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	熱量:763大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.9公克 醣類:102.5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
11/25(一)	11/26(二)	11/27(三)	11/28(四)	11/29(五)
白飯 塔香雞丁 番茄炒蛋 鮮菇燒冬瓜 時令青菜 玉米濃湯	燕麥飯 彩椒豬柳 蕈菇炒海茸 金茸粉絲 時令青菜 日式味噌湯	肉絲炒麵 韓式炸雞 三杯杏鮑菇 鍋貼 時令青菜 燒仙草	糙米飯 紅燒魚丁 馬鈴薯燉肉 青花什錦 時令青菜 大瓜豚骨湯	蕎麥飯 五香雞翅 油蔥蒸蛋 白菜滷 時令青菜 蘿蔔什錦湯
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:797大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.9公克 醣類:110.0公克	熱量:844大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.7公克 醣類:121.0公克	熱量:804大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.2公克 醣類:111.5公克	熱量:767大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.0公克 醣類:103.5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11月素菜單

10/28(一)	10/29(二)	10/30(三)	10/31(四)	11/1(五)
				白飯 黃金豆腐 黑椒燴青蔬 梅干豆輪 小瓜玉筍 時令青菜 醬燒紫芋 結頭素丸湯
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: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:703大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:097.5公克
11/4(一)	11/5(二)	11/6(三)	11/7(四)	11/8(五)
白飯 照燒大黑豆干 繽紛炒毛豆 杏菇燉馬鈴薯 番茄燒高麗菜 時令青菜 香滷海帶片 酸辣湯	白飯 蓮花菇 北方炸醬 脆炒雙花 芽菜百匯 時令青菜 香甜南瓜 海帶玉米湯	鮮蔬炒飯 滷油腐 白玉燒 黑糖饅頭 胡蘿蔔炒金針菇 時令青菜 彩椒素腰花 什錦菇湯	白飯 蔬菜豆腐 敏豆干絲 素佛跳牆 糖醋麵筋條 時令青菜 烤地瓜薯條 冬瓜鮮菇湯	白飯 紅燒豆包 素西芹玉筍豆皮 螞蟥上樹 塔香海茸 時令青菜 脆炒結頭 素酸白菜什錦湯
熱量:716大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.9公克 醣類:100.5公克	熱量:728大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.9公克 醣類:104.5公克	熱量:704大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.7公克 醣類:096.5公克	熱量:689大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:094.0公克	熱量:699大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.7公克 醣類:097.5公克
11/11(一)	11/12(二)	11/13(三)	11/14(四)	11/15(五)
白飯 素菜捲 泰式打拋干丁 玉米燒素排骨 脆炒高麗 時令青菜 海芽牛蒡絲 大瓜湯	白飯 宮保素肚 羅漢齋 脆炒豆薯 西芹腰果 時令青菜 彩蔬銀芽 麵線糊	素義大利麵 鮮蔬印干 花菜川朵 椒鹽雙拼 高麗菜包 時令青菜 敏豆炒素火腿 清燉冬瓜湯	白飯 彩椒豆包 雪菜干丁 蒙古鮮蔬 香燻桂竹筍 時令青菜 蘿蔔燒海結 日式味噌湯	白飯 塔香油腐 刺瓜什錦 花生麵筋 玉米雪蓮子 時令青菜 椒鹽蚵酥 馬鈴薯營養湯
熱量:684大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.4公克 醣類:093.0公克	熱量:703大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.1公克 醣類:099.0公克	熱量:708大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.7公克 醣類:097.5公克	熱量:689大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.4公克 醣類:093.0公克	熱量:683大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.0公克 醣類:093.0公克
11/18(一)	11/19(二)	11/20(三)	11/21(四)	11/22(五)
白飯 五香滷豆包 芹香珍菇 醬爆干片 什錦煮 時令青菜 青花炒菇 素什錦鮮蔬湯	白飯 蜜汁黑干 翠玉鮮菇 小瓜拌花生 素魚香茄子 時令青菜 香滷蘆筍 榨菜粉絲湯	素上海菜飯 咕咾嫩腐 香菇燒冬瓜 芝麻包 味噌炒鮮蔬 時令青菜 南瓜炒山藥 豆皮番茄湯	白飯 沙茶豆干 玉筍炒毛豆丁 金菇白菜滷 德式洋芋 時令青菜 家常豆腸燒 三絲湯	白飯 素黃金魚排 麻婆豆腐 鮑菇炒干片 脆炒敏豆 時令青菜 滷苦瓜塊 芹香結頭菜湯
熱量:690大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.4公克 醣類:094.5公克	熱量:721大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.5公克 醣類:103.0公克	熱量:702大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.7公克 醣類:093.0公克	熱量:700大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.8公克 醣類:096.5公克	熱量:697大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:096.0公克
11/25(一)	11/26(二)	11/27(三)	11/28(四)	11/29(五)
白飯 蓮花菇 木須高麗 雙椒豆干 筍干燒豆輪 時令青菜 香燻南瓜 關東煮湯	白飯 蔬菜豆腐 素八寶肉燥 金茸粉絲煲 脆炒雙花 時令青菜 素拌地瓜葉 玉米紫菜湯	素炒烏龍麵 滷印干 小瓜素魷 銀芽油片 豆沙包 時令青菜 烤地瓜 蘿蔔油腐湯	白飯 素菜捲 鮮菇高麗菜 番茄豆腐 素鮮瓜什錦 時令青菜 炸茄餅 金菇三絲湯	白飯 滷大黑豆干 素白菜滷 炒結頭菜 麻香素腰花 時令青菜 花生滷海菜 素冬菜豆皮湯
熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:095.0公克	熱量:710大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.4公克 醣類:100.5公克	熱量:699大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.6公克 醣類:095.5公克	熱量:699大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.5公克 醣類:095.5公克	熱量:697大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:096.0公克

臺中市立中科實中11月葷食菜單(晚餐)

餐別 \ 日期		10月28日 星期一	10月29日 星期二	10月30日 星期三	10月31日 星期四	11月1日 星期五
晚餐	主食					不
	主菜					用
	副菜					餐
	湯品					
餐別 \ 日期		11月4日 星期一	11月5日 星期二	11月6日 星期三	11月7日 星期四	11月8日 星期五
晚餐	主食	肉絲炒麵	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	太極豬排	日式壽喜燒	鹽酥雞	咕咾肉	用
	副菜	番茄油腐煲	菜脯炒蛋	三杯米血	雙色豆腐	餐
		木耳蒲瓜	小瓜魷魚	彩椒雙旦	敏豆白精靈菇	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品	海芽蛋花湯	珍珠奶茶(甜)	番茄羅宋湯	榨菜金菇湯	
餐別 \ 日期		11月11日 星期一	11月12日 星期二	11月13日 星期三	11月14日 星期四	##### 星期五
晚餐	主食	日式海苔燉飯	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	鐵板豬柳	照燒雞丁	蒜泥白肉	三杯雞	用
	副菜	三杯地芋	海結燒百頁	甜不辣炒蛋	客家小炒	餐
		黑糖饅頭	茄汁螺旋麵	珍菇蒲瓜	鮮菇扒刺瓜	
		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)	紫菜豆腐湯	南瓜濃湯	
餐別 \ 日期		11月18日 星期一	11月19日 星期二	11月20日 星期三	11月21日 星期四	##### 星期五
晚餐	主食	義大利麵	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	豆乳雞	御膳大排	宮保雞丁	京醬豬柳	用
	副菜	滷味	嫩茄滑蛋	五味嫩腐	紹子蛋	餐
		咖哩雙花	彩椒黑蠔菇	鳳梨木耳	西芹百菇	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品	結頭鮮菇湯	椰果綠茶(甜)	三絲湯	玉米濃湯	
餐別 \ 日期		11月25日 星期一	11月26日 星期二	11月27日 星期三	11月28日 星期四	##### 星期五
晚餐	主食	火腿蛋炒飯	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	京醬排骨	左宗棠雞	蒜香肉片	沙茶里肌	用
	副菜	青花黑輪	木須蛋	蜜汁黑干	芙蓉炒蛋	餐
		奶皇包	透抽銀芽	敏豆炒玉筍	高麗鮮菇	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品	魚丸蘿蔔湯	紫米烤奶(甜)	雪花三絲湯	一品冬瓜湯	

★本公司全面使用由台灣生產豬肉、雞肉及蛋品★