

玉美生技股份有限公司

中科實中1月菜單

12/30(一)	12/31(二)	1/1(三)	1/2(四)	1/3(五)
		元 旦 放 假	燕麥飯 壽喜燒肉片 金菇白菜 彩椒甜不辣 時令青菜 榨菜粉絲湯	小米飯 炸雞翅 脆炒雙花 培根炒蛋 時令青菜 味噌鮮蔬湯
熱量:000大卡 蛋白質:00.0公克	熱量:000大卡 蛋白質:00.0公克	熱量:000大卡 蛋白質:00.0公克	熱量:797大卡 蛋白質:32.9公克	熱量:765大卡 蛋白質:32.0公克
脂肪:00.0公克 醣類:000.0公克	脂肪:00.0公克 醣類:000.0公克	脂肪:00.0公克 醣類:000.0公克	脂肪:25.0公克 醣類:110.0公克	脂肪:25.0公克 醣類:103.0公克
1/6(一)	1/7(二)	1/8(三)	1/9(四)	1/10(五)
白飯 三杯雞 海苔蒸蛋 麻香高麗 時令青菜 土瓶蒸湯	蕎麥飯 蒜泥白肉 蜜汁烤翅腿 蘿蔔鮮匯 時令青菜 玉米濃湯	肉醬炒雙粉 香蒜肉排 古早味肉圓 鮮蔬銀芽 時令青菜 紅豆烤奶	小米飯 果香酸甜魚丁 炸醬干丁 風味白菜滷 時令青菜 冬瓜雞湯	糙米飯 鹽酥雞 肉燥獅子頭 青花什錦 時令青菜 結頭豚骨湯
熱量:758大卡 蛋白質:31.7公克	熱量:767大卡 蛋白質:32.0公克	熱量:898大卡 蛋白質:35.3公克	熱量:758大卡 蛋白質:31.8公克	熱量:758大卡 蛋白質:31.8公克
脂肪:25.0公克 醣類:101.5公克	脂肪:25.0公克 醣類:103.5公克	脂肪:25.0公克 醣類:133.0公克	脂肪:25.0公克 醣類:101.5公克	脂肪:25.0公克 醣類:101.5公克
1/13(一)	1/14(二)	1/15(三)	1/16(四)	1/17(五)
白飯 蔥燒肉片 玉米炒蛋 金菇炒三絲 時令青菜 酸辣湯	糙米飯 栗子燒雞 彩蔬魷魚丸 烤地瓜薯條 時令青菜 四寶湯	揚州炒飯 岩燒里肌 番茄燒白菜 鮮肉包 時令青菜 綠豆薏仁湯	胚芽飯 香酥魚 五香肉燥 脆炒花菜 時令青菜 日式味噌湯	燕麥飯 美味雞腿 台式滷蛋 腐乳高麗 時令青菜 番茄豆腐湯
熱量:776大卡 蛋白質:32.3公克	熱量:828大卡 蛋白質:33.7公克	熱量:829大卡 蛋白質:33.9公克	熱量:756大卡 蛋白質:31.7公克	熱量:756大卡 蛋白質:31.7公克
脂肪:25.0公克 醣類:105.5公克	脂肪:25.0公克 醣類:117.0公克	脂肪:25.0公克 醣類:117.0公克	脂肪:25.0公克 醣類:101.0公克	脂肪:25.0公克 醣類:101.0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1月素菜單

12月30日(一)		12月31日(二)		1月1日(三)		1月2日(四)		1月3日(五)	
				元旦放假		白飯 滷蓮花菇 客家小炒 鐵板銀芽 滷味 時令青菜 梅干菜燒皮絲 素豆薯湯		白飯 茄汁豆包 敏豆玉筍 素高麗炒豆皮 櫛瓜炒蕈菇 時令青菜 椒鹽杏鮑菇 味噌海芽湯	
熱量:661大卡 蛋白質:24.2公克	脂肪:20.0公克 醣類:096.0公克	熱量:688大卡 蛋白質:24.6公克	脂肪:21.5公克 醣類:099.0公克	熱量:656大卡 蛋白質:27.4公克	脂肪:24.0公克 醣類:082.5公克	熱量:717大卡 蛋白質:26.6公克	脂肪:22.5公克 醣類:102.0公克	熱量:714大卡 蛋白質:29.0公克	脂肪:23.5公克 醣類:096.5公克
1月6日(一)		1月7日(二)		1月8日(三)		1月9日(四)		1月10日(五)	
白飯 薑燒素魚片 佃煮海帶結 五木炒蕈菇 家常豆腐 時令青菜 脆炒蓮藕 素酸菜粉絲湯		白飯 蜜汁黑干 八寶素肉醬 番茄菇菇燒 花開富貴 時令青菜 油燜筍 刺瓜湯		素鮮蔬炒麵 香滷嫩腐 奶皇包 蘿蔔鮮燴 干絲炒敏豆 時令青菜 清蒸南瓜 酸白菜什錦湯		白飯 蔬菜豆腐 鐵板洋芋 滷印干 小瓜玉筍 時令青菜 素燴芥菜 薑絲冬瓜湯		白飯 蘭花干 麻香鮮菇 花生麵筋 鮮蔬炒年糕 時令青菜 素炒結頭菜 土瓶蒸湯	
熱量:697大卡 蛋白質:27.7公克	脂肪:22.5公克 醣類:096.0公克	熱量:701大卡 蛋白質:26.0公克	脂肪:22.5公克 醣類:098.5公克	熱量:673大卡 蛋白質:26.9公克	脂肪:23.0公克 醣類:089.5公克	熱量:755大卡 蛋白質:27.6公克	脂肪:22.5公克 醣類:110.5公克	熱量:645大卡 蛋白質:24.1公克	脂肪:20.5公克 醣類:091.0公克
1月13日(一)		1月14日(二)		1月15日(三)		1月16日(四)		1月17日(五)	
白飯 滷豆包 白菜滷 什錦刺瓜 塔香杏鮑菇 時令青菜 素拌地瓜葉 麵線糊		白飯 咕咾嫩腐 酸菜麵腸 山藥炒毛豆 高麗三絲 時令青菜 彩椒炒白精靈菇 素味噌豆腐湯		古早味炒飯 香滷豆干 花開富貴 黑糖饅頭 芹香素腰花 時令青菜 鳳梨炒木耳 素木耳金菇湯		白飯 素牛蒡排 小瓜炒素魷魚 醬燒洋芋 蕈菇炒海茸 時令青菜 烤地瓜條 芹香蘿蔔湯		白飯 塔香素白帶魚 番茄豆腐煲 西芹腰果玉筍 素滷味 時令青菜 螞蟻上樹 素銀芽什錦湯	
熱量:710大卡 蛋白質:28.3公克	脂肪:22.5公克 醣類:098.5公克	熱量:708大卡 蛋白質:25.8公克	脂肪:23.0公克 醣類:099.5公克	熱量:663大卡 蛋白質:26.5公克	脂肪:22.5公克 醣類:088.5公克	熱量:731大卡 蛋白質:27.0公克	脂肪:22.5公克 醣類:105.0公克	熱量:637大卡 蛋白質:26.0公克	脂肪:22.5公克 醣類:082.5公克

臺中市立中科實中1月葷食菜單(晚餐)

餐別 \ 日期		12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食				白飯	不
	主菜				鹽水雞	用
	副菜				彩椒黑輪	餐
					螞蟻上樹	
					時令青菜	
	湯品				蘿蔔鮮菇湯	
餐別 \ 日期		1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	蛋炒飯	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	日式豬排	京醬雞丁	無骨香雞排	毛豆雞丁	用
	副菜	蜜汁地瓜黑干	木須炒蛋	培根高麗	番茄炒蛋	餐
		大瓜鮮匯	魚板蒲瓜	韭菜甜不辣	地瓜薯條	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品	番茄鮮蔬湯	珍珠奶茶(甜)	冬菜粉絲湯	南瓜濃湯	
餐別 \ 日期		1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	炒泡麵	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	香酥雞排	洋蔥豬柳	糖醋雞丁	蒜泥白肉	用
	副菜	彩繪福州丸	麻婆炒蛋	筍干肉絲	滷味豆干	餐
		小瓜黑蠔菇	大阪燒高麗	珍菇蒲瓜	宮保芋頭	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品	海芽蛋花湯	椰果綠茶(甜)	三絲湯	玉米濃湯	

★本公司全面使用由台灣生產豬肉、雞肉及蛋品★