

玉美生技股份有限公司

中科實中2月菜單

2/10(一)		2/11(二)		2/12(三)		2/13(四)		2/14(五)	
		小米飯 三杯雞 玉米炒蛋 蕪菁什錦 時令青菜 味噌湯		巷口乾拌麵 炸豬排 筍絲鮮菇 芝麻包 時令青菜 紫米紅豆湯圓		糙米飯 鹽水雞 馬鈴薯燉肉 麻香高麗菜 時令青菜 關東煮湯		大麥仁飯 五味魚 豆干肉燥 芋香白菜 時令青菜 冬瓜豚骨湯	
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:765大卡 蛋白質:31.9公克	脂肪:25.0公克 醣類:103.0公克	熱量:878大卡 蛋白質:34.7公克	脂肪:25.0公克 醣類:128.5公克	熱量:806大卡 蛋白質:33.2公克	脂肪:25.0公克 醣類:112.0公克	熱量:765大卡 蛋白質:32.0公克	脂肪:25.0公克 醣類:103.0公克
2/17(一)		2/18(二)		2/19(三)		2/20(四)		2/21(五)	
白飯 岩燒肉丁 番茄炒蛋 高麗菜炒豆皮 時令青菜 玉米濃湯		大麥仁飯 麻油雞 筍干燒肉 德式馬鈴薯 時令青菜 土瓶蒸湯		肉鬆炒飯 海陸雙拼 白菜滷 鍋貼 時令青菜 燕麥烤奶		小米飯 紅燒肉 烤地瓜薯條 海帶三絲 時令青菜 結頭排骨湯		糙米飯 滷雞翅 三色蒸蛋 鐵板銀芽 時令青菜 肉燥米粉湯	
熱量:769大卡 蛋白質:32.1公克	脂肪:25.0公克 醣類:104.0公克	熱量:794大卡 蛋白質:32.7公克	脂肪:25.0公克 醣類:109.5公克	熱量:833大卡 蛋白質:34.0公克	脂肪:25.0公克 醣類:118.0公克	熱量:812大卡 蛋白質:33.3公克	脂肪:25.0公克 醣類:113.5公克	熱量:769大卡 蛋白質:32.1公克	脂肪:25.0公克 醣類:104.0公克
2/24(一)		2/25(二)		2/26(三)		2/27(四)		2/28(五)	
白飯 蒜泥白肉 皮絲滷蛋 螞蟻上樹 時令青菜 番茄白菜湯		糙米飯 紅燒魚 芹香黑輪 脆炒雙花 時令青菜 海芽蛋花湯		鐵板麵 香酥雞排 醬爆干片鮑菇 鮮肉包 時令青菜 地瓜綠豆湯		燕麥飯 鐵板豬柳 豆皮炒蛋 田園三劍客 時令青菜 冬瓜湯		和 平 紀 念 日	
熱量:792大卡 蛋白質:32.7公克	脂肪:25.0公克 醣類:109.0公克	熱量:751大卡 蛋白質:31.5公克	脂肪:25.0公克 醣類:100.0公克	熱量:851大卡 蛋白質:33.9公克	脂肪:25.0公克 醣類:122.5公克	熱量:833大卡 蛋白質:33.9公克	脂肪:25.0公克 醣類:118.0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

★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2月素菜單

2月10日(一)		2月11日(二)		2月12日(三)		2月13日(四)		2月14日(五)	
		白飯 宮保嫩腐 金菇冬瓜 海結燒筍干 白菜燒麵筋 時令青菜 脆炒西芹 馬鈴薯營養湯		鮮蔬炒麵 紅燒豆包 奶皇包 金菇芥菜 脆炒雙花 時令青菜 椒鹽杏鮑菇 什錦菇湯		白飯 香滷蘭花干 五木炒草菇 玉米素蝦仁 螞蟻上樹 時令青菜 塔香茄子 味噌豆腐湯		白飯 蔬菜排 糖醋麵筋條 大瓜鮮燴 毛豆干丁 時令青菜 金黃地瓜片 鮮菇榨菜湯	
熱量:000大卡	脂肪:00.0公克	熱量:000大卡	脂肪:00.0公克	熱量:685大卡	脂肪:24.0公克	熱量:651大卡	脂肪:22.5公克	熱量:615大卡	脂肪:22.0公克
蛋白質:00.0公克	醣類:000.0公克	蛋白質:00.0公克	醣類:000.0公克	蛋白質:28.2公克	醣類:089.0公克	蛋白質:26.2公克	醣類:086.0公克	蛋白質:25.3公克	醣類:079.0公克
2月17日(一)		2月18日(二)		2月19日(三)		2月20日(四)		2月21日(五)	
白飯 醬燒中印干 佛跳牆 炒花菜 蘿蔔滷香菇 時令青菜 山藥捲 麵線糊		白飯 照燒素雞排 西芹炒結頭菜 鐵板豆腐 高麗三絲 時令青菜 五香毛豆莢 海芽玉米湯		素鮮菇炒飯 滷阿給 銀芽雙色 素炒雙菇 三角薯餅 時令青菜 香燻南瓜塊 蘿蔔綜合湯		白飯 蓮花菇 紅燒洋芋 麻婆豆腐 番茄燒白菜 時令青菜 炸茄餅 榨菜粉絲湯		白飯 塔香豆包 照燒杏鮑菇 干絲炒敏豆 小瓜花生 時令青菜 香滷海帶片 營養豆薯湯	
熱量:615大卡	脂肪:22.5公克	熱量:637大卡	脂肪:22.5公克	熱量:665大卡	脂肪:23.0公克	熱量:689大卡	脂肪:22.5公克	熱量:685大卡	脂肪:22.5公克
蛋白質:25.1公克	醣類:078.0公克	蛋白質:22.5公克	醣類:082.5公克	蛋白質:26.5公克	醣類:088.0公克	蛋白質:27.5公克	醣類:094.0公克	蛋白質:27.6公克	醣類:093.0公克
2月24日(一)		2月25日(二)		2月26日(三)		2月27日(四)		2月28日(五)	
白飯 糖醋豆腸 宮保黑干 素炒蒲瓜 黃豆芽炒油片 時令青菜 梅香炸南瓜 素酸辣湯		白飯 蔬菜豆腐 素泰式打拋肉 素刺瓜什錦 敏豆炒鮮菇 時令青菜 高麗三絲 芹香結頭菜湯		素金瓜米粉 香滷嫩腐 麻香素腰花 花菜什錦 黑糖饅頭 時令青菜 香滷桂竹筍 沙茶鮮蔬湯		白飯 醬燒豆包 玉米炒雪蓮子 西芹腰果 塔香紫茄 時令青菜 蘿蔔鮮匯 素味噌湯		和 平 紀 念 日	
熱量:615大卡	脂肪:22.5公克	熱量:637大卡	脂肪:22.5公克	熱量:665大卡	脂肪:23.0公克	熱量:689大卡	脂肪:22.5公克	熱量:000大卡	脂肪:00.0公克
蛋白質:25.1公克	醣類:078.0公克	蛋白質:22.5公克	醣類:082.5公克	蛋白質:26.5公克	醣類:088.0公克	蛋白質:27.5公克	醣類:094.0公克	蛋白質:00.0公克	醣類:000.0公克

臺中市立中科實中2月葷食菜單(晚餐)

餐別\日期		2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食		白飯	白飯	白飯	不
	主菜		咕咾肉	左宗棠雞	蔥爆肉片	用
	副菜		蟬絲冬瓜	菜脯蛋	木須刺瓜	餐
			青花蝦球	韭菜炒黑輪	甘梅地瓜薯條	
			時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品		珍珠奶茶(甜)	香芹結頭湯	鮮筍湯	
餐別\日期		2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	肉絲炒麵	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	三杯雞	壽喜燒肉片	鐵路豬排	脆皮香雞排	用
	副菜	豆沙包	木須蛋	鐵板螺旋麵	滷味豆干	餐
		西芹黑輪	銀芽培根	青花肉片	彩椒金菇	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品	紫菜蛋花湯	地瓜芋圓湯(甜)	羅宋湯	酸辣湯	
餐別\日期		2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28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	不	不
	主菜	京醬豬柳	瓜仔雞	紅燒肉	用	用
	副菜	魚板蒲瓜	滷味	螞蟻上樹	餐	餐
		芋泥包	番茄炒蛋	玉米三色		
		時令青菜	時令青菜	時令青菜		
	湯品	味噌湯	西米露奶茶(甜)	雪花鮮菇湯		

★本公司全面使用由台灣生產豬肉、雞肉及蛋品★