

# 玉美生技股份有限公司

中科實中5月菜單

4月28日(一)	4月29日(二)	4月30日(三)	5月1日(四)	5月2日(五)
			燕麥飯 炸雞腿 紅燒洋芋 毛豆炒蛋 時令青菜 蘿蔔什錦湯	大麥仁飯 岩燒肉丁 大瓜炒菇 螞蟻上樹 時令青菜 竹筍排骨湯
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:787大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.5公克 醣類:108.0公克	熱量:801大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.1公克 醣類:111.0公克
5月5日(一)	5月6日(二)	5月7日(三)	5月8日(四)	5月9日(五)
白飯 鹹水雞 古早味蒸蛋 木耳蒲瓜 時令青菜 南瓜濃湯	大麥仁飯 蒜泥白肉 什錦鮮蔬 彩椒魷魚丸 時令青菜 味噌海芽湯	什錦烏龍麵 脆皮雞排 竹筍炒肉絲 銀絲卷 時令青菜 摩摩喳喳	糙米飯 洋芋燉肉 大瓜鮮燴 客家小炒 時令青菜 榨菜肉絲湯	蕎麥飯 五味魚柳 日式白菜燒 泰式打拋肉 時令青菜 四寶湯
熱量:781大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.4公克 醣類:106.5公克	熱量:760大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.8公克 醣類:102.0公克	熱量:871大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:34.5公克 醣類:127.0公克	熱量:781大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.4公克 醣類:106.5公克	熱量:767大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.1公克 醣類:103.5公克
5月12日(一)	5月13日(二)	5月14日(三)	5月15日(四)	5月16日(五)
白飯 鐵板豬柳 大阪燒蛋 絲瓜麵線 時令青菜 鮮筍湯	糙米飯 紅燒魚 芝麻烤翅腿 冬瓜什錦 時令青菜 什錦羹湯	肉鬆炒飯 鹽酥雞 青花炒肉 清蒸肉圓 時令青菜 綠豆湯	胚芽飯 筍香燒肉 金瓜炒蛋 風味白菜滷 時令青菜 馬鈴薯豚骨湯	燕麥飯 五香雞翅 玉米腰果 銀魚炒干片 時令青菜 蘿蔔海帶湯
熱量:790大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.8公克 醣類:108.5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	熱量:829大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.9公克 醣類:117.0公克	熱量:787大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.6公克 醣類:108.0公克	熱量:773大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.1公克 醣類:105.0公克
5月19日(一)	5月20日(二)	5月21日(三)	5月22日(四)	5月23日(五)
白飯 彩椒雞丁 海苔蒸蛋 脆炒鮮瓜 時令青菜 酸辣湯	胚芽飯 咕咾肉 芹香黑輪 韓式冬粉 時令青菜 茶壺湯	肉絲炒麵 炸雞排 炒蒲瓜 鍋貼 時令青菜 紅豆烤奶	大麥仁飯 果香酸甜魚 古都肉燥 花菜什錦 時令青菜 豆薯豚骨湯	糙米飯 醬燒雞丁 高麗肉片 烤雙薯 時令青菜 日式味噌湯
熱量:756大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.7公克 醣類:101.0公克	熱量:792大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.7公克 醣類:109.0公克	熱量:830大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.3公克 醣類:118.0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:826大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.7公克 醣類:116.5公克
5月26日(一)	5月27日(二)	5月28日(三)	5月29日(四)	5月30日(五)
白飯 紅燒豬腳 洋蔥炒蛋 絲瓜鮮燴 時令青菜 羅宋湯	蕎麥飯 糖醋魚 獅子頭燴白菜 海帶根炒肉絲 時令青菜 玉米濃湯	古早味雞肉飯 蔥燒里肌 大瓜什錦 芝麻包 時令青菜 芋頭西米露	糙米飯 韓式雞丁 紹子蒸蛋 壽喜燒高麗 時令青菜 草菇湯	
熱量:765大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.0公克 醣類:103.0公克	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:824大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.7公克 醣類:116.0公克	熱量:760大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.8公克 醣類:102.0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★

# 玉美生技股份有限公司

## 中科實中5月素菜

4月28日(一)	4月29日(二)	4月30日(三)	5月1日(四)	5月2日(五)
			白飯 素雞排 素八寶肉燥 小瓜鮑菇 總匯鮮羹 時令青菜 素銀芽三絲 素清燉冬瓜湯	白飯 香滷黑干 什錦炒菇 大滷桶 青蔬燴鮮菇 時令青菜 梅香芋頭 日式味噌湯
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:683大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:28.3公克 醣類:089.5公克	熱量:715大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:30.6公克 醣類:092.0公克
5月5日(一)	5月6日(二)	5月7日(三)	5月8日(四)	5月9日(五)
白飯 宮保雙干 番茄菇菇燒 涼拌蒟蒻花片 芝麻長豆 時令青菜 脆炒筍絲 素茶壺湯	白飯 香滷蓮花菇 南瓜豆腐煲 大瓜玉筍 和風蓮藕 時令青菜 山藥白果 素鮮菇湯	野菇燉飯 紅燒嫩腐 銀絲捲 芹香百匯 白菜鮮菇 時令青菜 炸薯條 鮮筍湯	白飯 茄汁豆包 脆炒蒲瓜 蠔油杏鮑紫菜糕 鮮蔬冬粉 時令青菜 層香紫茄 素酸白菜什錦湯	白飯 薑燒素魚片 田園四色 枸杞燒冬瓜 素客家小炒 時令青菜 櫛瓜炒玉米筍 素黃豆芽營養湯
熱量:714大卡 脂肪:24.0公克 蛋白質:23.9公克 醣類:094.5公克	熱量:718大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:28.8公克 醣類:099.0公克	熱量:709大卡 脂肪:25.5公克 蛋白質:30.3公克 醣類:089.5公克	熱量:726大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.4公克 醣類:102.5公克	熱量:663大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.7公克 醣類:088.5公克
5月12日(一)	5月13日(二)	5月14日(三)	5月15日(四)	5月16日(五)
白飯 蔬菜排 蟹黃豆腐 蠔油拌蕈菇 梅干豆輪 時令青菜 梅香炸南瓜 素鮮蔬羹湯	白飯 三杯嫩腐 素炒花椰菜 芋香白菜 酸菜麵腸 時令青菜 素炒三鮮 金菇海芽豆腐湯	素鐵板麵 紅燒豆腸 麻香素腰花 高麗菜包 五木炒蕈菇 時令青菜 QQ棒 素一品冬瓜湯	白飯 茴香中印干 油燻桂竹筍 素醬燒寬粉 鮮菇絲瓜 時令青菜 素拌地瓜葉 素味噌蔬菜湯	白飯 蜜汁黑干 蒲瓜扒鮮菇 北方炸醬 高麗什錦 時令青菜 彩椒牛蒡絲 素三絲湯
熱量:631大卡 脂肪:20.0公克 蛋白質:23.3公克 醣類:089.5公克	熱量:734大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:29.5公克 醣類:101.0公克	熱量:701大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.5公克 醣類:096.0公克	熱量:664大卡 脂肪:21.0公克 蛋白質:25.2公克 醣類:093.5公克	熱量:742大卡 脂肪:26.0公克 蛋白質:32.4公克 醣類:094.5公克
5月19日(一)	5月20日(二)	5月21日(三)	5月22日(四)	5月23日(五)
白飯 塔香素肉豆腐 素金菇什錦 西芹腰果玉筍 炒大瓜 時令青菜 脆炒海帶根 四寶湯	白飯 五香滷豆包 蘿蔔什錦 脆炒長豆 黃豆芽炒油片 時令青菜 番茄燒馬鈴薯 素麵線糊	素上海菜飯 蘭花干 小瓜什錦 芝麻包 素佛跳牆 時令青菜 椒鹽杏鮑菇 鮮筍湯	白飯 蔬菜豆腐 翠玉鮮菇 花生麵筋 素拌地瓜葉 時令青菜 素螞蟻上樹 關東煮湯	白飯 紅燒素雞 滷豆干 絲瓜麵線 豆薯炒黑蠔菇 時令青菜 烤地瓜 素玉米豆腐湯
熱量:722大卡 脂肪:24.0公克 蛋白質:30.6公克 醣類:096.0公克	熱量:717大卡 脂肪:26.0公克 蛋白質:31.7公克 醣類:089.0公克	熱量:673大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.0公克 醣類:090.5公克	熱量:718大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:28.4公克 醣類:101.5公克	熱量:683大卡 脂肪:24.5公克 蛋白質:29.0公克 醣類:086.5公克
5月26日(一)	5月27日(二)	5月28日(三)	5月29日(四)	5月30日(五)
白飯 紅燒豆包 菩提蔬食羹 家常炒蒲瓜 鮮蔬炒年糕 時令青菜 塔香紫茄 素味噌鮮蔬湯	白飯 醬燒嫩腐 馬鈴薯燉肉 菜脯炒長豆 麻香鮮菇 時令青菜 海茸炒麵腸 土瓶蒸湯	素鮮蔬炒麵 滷大黑豆干 香炒五色丁 鐵板鮮蔬 鮮奶饅頭 時令青菜 彩椒素腰花 田園時蔬湯	白飯 香滷蓮花菇 宮保芋頭 素什錦羹 鮮燴冬瓜甕 時令青菜 雪菜豆皮結 素芹香粉絲湯	
熱量:642大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:25.8公克 醣類:084.0公克	熱量:628大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:25.3公克 醣類:081.0公克	熱量:677大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.0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: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5月葷食菜單(晚餐)

餐別\日期		4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	鐵板麵	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	香酥蝦排	蜜汁雞丁	京醬肉片	阿萬師大排	用
	副菜	韭菜米血	菇菇炒蛋	南瓜炒蛋	照燒杏鮑菇	餐
		鮮奶饅頭	酸白菜炒什錦	鮮炒蒲瓜	魚板青花	
	湯品	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	大瓜菇菇湯	西米露奶茶(甜)	味噌豆腐湯	養生鮮蔬湯		
餐別\日期		5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	肉絲炒飯	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	鳳梨排骨	毛豆雞丁	薑燒豬肉	貴妃雞	用
	副菜	大滷桶	菇菇炒蛋	照燒雙干	洋蔥炒蛋	餐
		奶皇包	青花肉片	鮮菇蒲瓜	韭菜甜不辣	
	湯品	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	鮮筍湯	珍珠奶茶(甜)	紫菜蛋花湯	蘿蔔魚丸湯		
餐別\日期		5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	義大利肉醬麵	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	賞鮮雞排	鐵路豬排	鐵板豬柳	醬燒雞丁	用
	副菜	蜜汁地瓜黑干	醬爆米血	番茄炒蛋	五味油腐	餐
		小瓜蝦球	開陽蒲瓜	三杯杏鮑菇	照燒黑輪高麗	
	湯品	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	玉米濃湯	椰果綠茶(甜)	大瓜肉絲湯	三絲湯		
餐別\日期		5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23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	彩椒豬柳	芝麻烤雞翅	壽喜燒肉片	蔥燒里肌	用
	副菜	奶油鮑菇	客家小炒	五行炒蛋	糖醋油腐	餐
		脆炒雙花	鐵板銀芽肉絲	鮮菇炒敏豆	脆炒鮮筍	
	湯品	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	大瓜湯	燕麥紅茶(甜)	魷魚羹湯	玉米蛋花湯		
餐別\日期		5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30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	不	不
	主菜	宮保雞丁	蔥爆肉片	三杯雞	用	用
	副菜	鮮肉包	白菜什錦	蒲瓜蝦皮	餐	餐
		炒鮮筍	小瓜黑輪	雜菜炒寬粉		
	湯品	時令青菜	時令青菜	時令青菜		
	味噌鮮蔬湯	相思Q奶(甜)	雪花鮮菇湯			