

玉美生技股份有限公司

中科實中7月菜單

7月7日(一)	7月8日(二)	7月9日(三)	7月10日(四)	7月11日(五)
不用餐	白飯 鐵板豬柳 竹筍炒蛋 虱目魚甜不辣 時令青菜 日式味噌湯	鐵板麵 岩燒里肌 白菜滷 培根花菜 時令青菜 綠豆湯	大麥仁飯 韓式魚丁 肉燥滷蛋 鮮菇混炒 時令青菜 冬瓜豚骨湯	燕麥飯 鮮菇燒雞 絲瓜麵線 德式馬鈴薯 時令青菜 蘿蔔肉羹清湯
熱量:778大卡 蛋白質:32.3公克	脂肪:25.0公克 醣類:106.0公克	熱量:765大卡 蛋白質:32.1公克	脂肪:25.0公克 醣類:103.0公克	熱量:781大卡 蛋白質:32.5公克
脂肪:25.0公克 醣類:106.5公克	脂肪:25.0公克 醣類:105.0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	脂肪:25.0公克 醣類:101.5公克
7月14日(一)	7月15日(二)	7月16日(三)	7月17日(四)	7月18日(五)
白飯 炸魚排 番茄炒蛋 開陽蒲瓜 時令青菜 酸辣湯	蕎麥飯 安東燉雞 佛跳牆 客家小炒 時令青菜 茶壺湯	肉鬆炒飯 壽喜燒肉片 海苔花枝丸 絲瓜炒蕈菇 時令青菜 紅豆烤奶	小米飯 照燒雞丁 翡翠筍 芹香黑輪 時令青菜 三絲湯	糙米飯 咕咾肉 花生燒方干 川耳高麗 時令青菜 關東煮湯
熱量:817大卡 蛋白質:33.4公克	脂肪:25.0公克 醣類:114.5公克	熱量:787大卡 蛋白質:32.6公克	脂肪:25.0公克 醣類:108.0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	脂肪:25.0公克 醣類:125.0公克	脂肪:25.0公克 醣類:127.0公克	脂肪:25.0公克 醣類:127.0公克	脂肪:25.0公克 醣類:127.0公克
7月21日(一)	7月22日(二)	7月23日(三)	7月24日(四)	7月25日(五)
白飯 彩椒雞丁 麻婆豆腐 脆炒鮮瓜 時令青菜 麵線糊	燕麥飯 薑燒豬肉 銀芽拌雞絲 古早味炒蛋 時令青菜 竹筍湯	肉絲炒麵 海苔炸雞 烏龍黑干 芋香白菜 時令青菜 地瓜芋圓湯	糙米飯 紅燒豬腳 洋蔥炒蛋 玉米炒雪蓮子 時令青菜 土瓶蒸湯	小米飯 咖哩雞 滷福州丸 壽喜燒高麗 時令青菜 蒲瓜鮮菇湯
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:782大卡 蛋白質:32.3公克	脂肪:25.0公克 醣類:107.0公克	熱量:787大卡 蛋白質:32.6公克
脂肪:25.0公克 醣類:108.0公克	脂肪:25.0公克 醣類:108.0公克	脂肪:25.0公克 醣類:108.0公克	脂肪:25.0公克 醣類:100.0公克	脂肪:25.0公克 醣類:110.0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 7 月 素 菜

7月7日(一)	7月8日(二)	7月9日(三)	7月10日(四)	7月11日(五)
不用餐	白飯 蔬菜排 青花炒白精靈菇 芙蓉山藥 塔香百菇 時令青菜 海帶炒干絲 味噌豆腐湯	素香椿炒飯 香滷蘭花干 長豆炒鮮菇 蒟蒻炒銀芽 魚香茄子 時令青菜 梅香炸南瓜 刺瓜鮮菇湯	白飯 紅燒素雞排 三杯鮑菇 鮮蔬炒年糕 香芹炒豆包絲 時令青菜 素炒蒲瓜 冬菜冬粉湯	白飯 素牛蒡排 敏豆玉筍 彩椒干片 鮮燴蘿蔔 時令青菜 螞蟻上樹 鮮筍湯
熱量:705大卡 蛋白質:28.0公克	脂肪:22.5公克 醣類:097.5公克	熱量:643大卡 蛋白質:26.1公克	脂肪:22.5公克 醣類:084.0公克	熱量:708大卡 蛋白質:27.7公克
脂肪:23.0公克 醣類:097.5公克	脂肪:23.0公克 醣類:093.0公克	脂肪:23.0公克 醣類:093.0公克	脂肪:23.0公克 醣類:093.0公克	脂肪:22.5公克 醣類:093.0公克
7月14日(一)	7月15日(二)	7月16日(三)	7月17日(四)	7月18日(五)
白飯 黑胡椒素肉排 青椒炒干片 鮮菇木耳高麗菜 花生麵筋 時令青菜 紅燒洋芋 清燉冬瓜湯	白飯 香滷大黑豆干 素麻婆紫茄 芋香四色 QQ棒 時令青菜 絲瓜麵線 元氣蔬菜湯	金瓜米粉 薑燒素魚片 翡翠筍 素彩椒魷魚 蒲瓜鮮菇 時令青菜 椒鹽薯條 薑絲皮絲湯	白飯 紅燒豆腸 黑木耳炒筍干 蟹黃豆腐 蕈菇炒海茸 時令青菜 蜜汁地瓜 素鮮菇湯	白飯 滷阿給 塔香杏鮑菇 南瓜豆腐百燴 刺瓜鮮燴 時令青菜 鳳梨炒木耳 素金菇紫菜湯
熱量:690大卡 蛋白質:27.4公克	脂肪:22.5公克 醣類:094.5公克	熱量:661大卡 蛋白質:26.5公克	脂肪:22.5公克 醣類:088.0公克	熱量:702大卡 蛋白質:27.7公克
脂肪:23.0公克 醣類:096.0公克	脂肪:23.0公克 醣類:096.0公克	脂肪:22.5公克 醣類:096.5公克	脂肪:22.5公克 醣類:096.5公克	脂肪:22.5公克 醣類:096.0公克
7月21日(一)	7月22日(二)	7月23日(三)	7月24日(四)	7月25日(五)
白飯 素牛蒡排 海帶三絲 椒鹽蚵酥 敏豆炒雪白菇 時令青菜 番茄豆腐煲 素什錦鮮羹湯	白飯 紅燒豆包 素滷味 彩椒素羊肉 芋頭白菜滷 時令青菜 絲瓜麵泡 素一品冬瓜湯	素義大利麵 滷蓮花菇 青蔬燴鮮菇 玉米布丁酥 小瓜素魷魚 時令青菜 蜜汁豆干 刺瓜金菇湯	白飯 三杯嫩腐 味噌炒鮮蔬 玉米筍炒豆丁 麻婆馬鈴薯 時令青菜 梅干苦瓜 素茶壺湯	白飯 素肉排 櫛瓜腰果素蝦仁 芹香豆干片 鮮蔬寬粉 時令青菜 家常炒蒲瓜 蘿蔔玉米湯
熱量:693大卡 蛋白質:27.6公克	脂肪:22.5公克 醣類:095.0公克	熱量:710大卡 蛋白質:26.4公克	脂肪:22.5公克 醣類:100.5公克	熱量:699大卡 蛋白質:27.6公克
脂肪:23.0公克 醣類:095.5公克	脂肪:23.0公克 醣類:095.5公克	脂肪:22.5公克 醣類:095.0公克	脂肪:22.5公克 醣類:095.0公克	脂肪:22.5公克 醣類:089.5公克

臺中市立中科實中7月葷食菜單(晚餐)

餐別\日期		7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	不	肉絲炒飯	白飯	白飯	不
	主菜	用	鹹酥雞	糖醋雞丁	阿萬師大排	用
	副菜	餐	滷福州丸	菇菇炒蛋	客家小炒	餐
			鮮菇蒲瓜	地瓜薯條	酸白菜炒什錦	
			時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品		豆薯三絲湯	味噌豆腐湯	紫菜蛋花湯	
餐別\日期		7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	義大利麵	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	香雞排	洋蔥豬柳	宮保雞丁	蔥爆鹹豬肉	用
	副菜	蜜汁地瓜黑干	菜脯炒蛋	糖醋油腐	白菜滷	餐
		芝麻包	敏豆炒白精靈菇	彩椒炒雙脆	海結燒筍干	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品	土瓶蒸湯	椰果綠茶(甜)	榨菜粉絲湯	一品冬瓜湯	
餐別\日期		7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25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	岩燒里肌	彩椒雞丁	紅燒肉	三杯雞	用
	副菜	白菜什錦滷	絲瓜麵線	彩繪蝦球	茄燒大腸煲	餐
		鮮肉包	海根牛蒡絲	咖哩雙花	德式馬鈴薯	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品	味噌海芽湯	西米露奶茶(甜)	玉米濃湯	羅宋湯	