

玉美生技股份有限公司

中科實中9月菜單

9月1日(一)	9月2日(二)	9月3日(三)	9月4日(四)	9月5日(五)
白飯 紅燒肉 西班牙炒蛋 筍香三絲 時令青菜 玉米濃湯	胚芽飯 醬爆雞丁 廣式豆腐 蒲瓜木耳 時令青菜 四寶湯	鮮蔬炒麵 香酥魚柳 蒙古混炒 鮮肉包 時令青菜 紫米烤奶	糙米飯 貴妃雞翅 花菜什錦 五彩玉米 時令青菜 關東煮湯	蕎麥飯 日式照燒豬 鮮味什錦 油蔥蒸蛋 時令青菜 柴香味噌湯
熱量:783大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.5公克 醣類:107.0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:826大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.8公克 醣類:116.5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:753大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.6公克 醣類:100.5公克
9月8日(一)	9月9日(二)	9月10日(三)	9月11日(四)	9月12日(五)
白飯 宮保雞丁 洋蔥炒蛋 鮮菇扒刺瓜 時令青菜 酸辣湯	糙米飯 鐵板豬柳 熱烤馬鈴薯 腰果雙花 時令青菜 海菜蛋花湯	培根炒飯 炸雞腿 古早味肉圓 海帶根炒肉絲 時令青菜 綠豆湯	蕎麥飯 果香酸甜魚 肉燥滷蛋 炒鮮蔬 時令青菜 清燉冬瓜湯	胚芽飯 岩燒里肌 蘿蔔總匯 芋香白菜 時令青菜 鮮筍湯
熱量:758大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.8公克 醣類:101.5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:885大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:34.9公克 醣類:130.0公克	熱量:753大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.6公克 醣類:100.5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
9月15日(一)	9月16日(二)	9月17日(三)	9月18日(四)	9月19日(五)
白飯 照燒雞 麻油栗子豆干 烤地瓜薯條 時令青菜 什錦鮮羹湯	燕麥飯 蒜泥白肉 百菇炒高麗 彩椒魷魚丸 時令青菜 蒲瓜豚骨湯	日式烏龍麵 卡啦雞排 黑糖銀絲卷 竹筍炒肉絲 時令青菜 綜合芋圓湯	蕎麥飯 紅燒豬腳 海苔蒸蛋 鮮蔬銀芽 時令青菜 三絲湯	糙米飯 糖醋魚 滷味 洋芋四色 時令青菜 鮮蔬湯
熱量:839大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:34.1公克 醣類:119.5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	熱量:833大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.9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:785大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.5公克 醣類:107.5公克
9月22日(一)	9月23日(二)	9月24日(三)	9月25日(四)	9月26日(五)
白飯 三杯雞 鮑菇干片 繽紛青花 時令青菜 南瓜濃湯	糙米飯 韓式魚丁 烤翅小腿 脆炒鮮筍 時令青菜 蘿蔔肉羹清湯	古早味雞肉飯 鐵路豬排 韭香銀芽肉末 椒鹽蘿蔔糕 時令青菜 紅豆西米露	大麥仁飯 鹽水雞 螞蟻上樹 芹香黑輪 時令青菜 青木瓜蛋花湯	燕麥飯 壽喜燒肉片 咖哩洋芋 豆皮炒蛋 時令青菜 香菇雞湯
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:758大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.7公克 醣類:101.5公克	熱量:864大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:34.3公克 醣類:125.5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:783大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.4公克 醣類:107.0公克
9月29日(一)	9月30日(二)	10月1日(三)	10月2日(四)	10月3日(五)
教師節補假!!	蕎麥飯 筍香燒肉 玉米滑豆腐 大阪燒高麗 時令青菜 麵線糊			
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:32.6公克 醣類:108.0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

★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9月素食菜

9月1日(一)	9月2日(二)	9月3日(三)	9月4日(四)	9月5日(五)
白飯 素白帶魚 西芹炒鮑菇 北方炸醬 脆炒筍絲 時令青菜 糖醋麵筋條 素日式味噌湯	白飯 滷印干 素咖哩洋芋 素什錦羹 櫛瓜腰果 時令青菜 花生紫米糕 素鮮蔬豆芽湯	鮮蔬炒麵 鐵板嫩腐 鳳梨木耳 彩椒素腰花 奶皇包 時令青菜 長豆炒鮮菇 素番茄豆腐湯	白飯 紅燒素牛蒡排 鮮菇扒刺瓜 五木炒草菇 鮮蔬粉絲煲 時令青菜 花生海帶根 竹筍湯	白飯 紅燒豆包 玉筍炒鮮花 滷味拼盤 素芹香干絲 時令青菜 素金黃玉米 素一品冬瓜湯
熱量:673大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:27.8公克 醣類:087.5公克	熱量:666大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:086.0公克	熱量:673大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:27.8公克 醣類:087.5公克	熱量:619大卡 脂肪:19.0公克 蛋白質:22.1公克 醣類:090.0公克	熱量:653大卡 脂肪:21.0公克 蛋白質:27.9公克 醣類:088.0公克
9月8日(一)	9月9日(二)	9月10日(三)	9月11日(四)	9月12日(五)
白飯 蜜汁黑干 彩椒白玉 小瓜玉筍 梅香芋頭 時令青菜 絲瓜麵線 玉米海菜湯	白飯 宮保素肚 翡翠筍 炒鮮菇 芹香干片 時令青菜 香燻南瓜 關東煮湯	古早味炒飯 黃金豆腐 脆炒蒲瓜 塔香豆腸 羅漢齋 時令青菜 黑糖饅頭 馬鈴薯營養湯	白飯 茄汁豆包 椒鹽杏鮑菇 海帶三絲 炒素膳糊 時令青菜 冰心地瓜 酸菜皮絲湯	白飯 黑胡椒素肉排 西湖豆腐 冬瓜什錦 塔香茄子 時令青菜 素韓式冬粉 木耳金菇湯
熱量:676大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:28.2公克 醣類:089.0公克	熱量:700大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.9公克 醣類:096.5公克	熱量:715大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.2公克 醣類:100.0公克	熱量:670大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.0公克 醣類:091.0公克	熱量:671大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.0公克 醣類:090.0公克
9月15日(一)	9月16日(二)	9月17日(三)	9月18日(四)	9月19日(五)
白飯 鮮蔬中印干 脆炒海帶根 番茄豆腐煲 川耳高麗 時令青菜 梅干苦瓜 蘿蔔玉米湯	白飯 蓮花菇 蜜汁雙干 青花燴鮮菇 燴大瓜 時令青菜 鐵板洋芋 素青木瓜湯	素金瓜米粉 蔬菜豆腐 花生滷雙結 豆沙包 敏豆炒菇 時令青菜 素拌黃豆芽 什錦鮮羹湯	白飯 紅燒豆包 蘿蔔什錦 彩燴素三鮮 素白菜獅子頭 時令青菜 素芋香四色 營養蔬菜湯	白飯 滷蘭花干 蒲瓜金菇 豆薯干片 花菜什錦 時令青菜 西芹炒什錦 味噌海芽湯
熱量:672大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.9公克 醣類:090.5公克	熱量:681大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.2公克 醣類:092.5公克	熱量:670大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.8公克 醣類:090.0公克	熱量:675大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.1公克 醣類:091.0公克	熱量:713大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:29.8公克 醣類:095.5公克
9月22日(一)	9月23日(二)	9月24日(三)	9月25日(四)	9月26日(五)
白飯 香滷嫩腐 雙椒豆干 芋香白菜 素炒筍片 時令青菜 鐵板銀芽 素清燉冬瓜湯	白飯 薑燒素魚片 香芹炒豆包 素鮮瓜什錦 日式炒年糕 時令青菜 彩椒鮑菇 素酸辣湯	素泰式鳳梨炒飯 滷大黑豆干 和風蓮藕 海茸炒麵腸 芝麻包 時令青菜 花生麵筋 素白菜什錦湯	白飯 宮保豆腸 螞蟻上樹 梅香炸南瓜 滷小印干 時令青菜 西芹腰果 蔬菜番茄湯	白飯 醬燒烤麩 蟹黃豆腐 黑木耳炒筍干 蒲瓜鮮菇 時令青菜 麻婆紫茄 三絲湯
熱量:685大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:093.0公克	熱量:661大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.6公克 醣類:088.0公克	熱量:531大卡 脂肪:12.5公克 蛋白質:13.1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:715大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.2公克 醣類:100.0公克
9月29日(一)	9月30日(二)	10月01日(三)	10月02日(四)	10月03日(五)
教師節補放假	白飯 滷三角油腐 什錦炒菇 高麗菜炒豆皮 義式洋芋 時令青菜 椒鹽蚵酥 黃瓜豆腐湯			
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:661大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.6公克 醣類:088.0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