

# 玉美生技股份有限公司

## 中科實中10月菜單

| 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)                                       |
|---|--|---|---|--|
|   |  | 擔擔麵<br>卡啦雞排<br>風味白菜滷<br>蔥肉餡餅<br>時令青菜<br>綠豆地瓜湯 | 糙米飯<br>照燒魚<br>泰式打拋雞<br>蒲瓜木耳<br>時令青菜<br>養生蔬菜湯  | 大麥仁飯<br>蔥燒肉片<br>海帶滷蛋<br>德式馬鈴薯<br>時令青菜<br>蘿蔔豚骨湯 |
| 熱量:000大卡 脂肪:00.0公克<br>蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克 | 熱量:000大卡 脂肪:00.0公克<br>蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克    | 熱量:871大卡 脂肪:25.0公克<br>蛋白質:34.5公克 醣類:127.0公克   | 熱量:770大卡 脂肪:25.0公克<br>蛋白質:32.2公克 醣類:104.0公克   | 熱量:787大卡 脂肪:25.0公克<br>蛋白質:32.5公克 醣類:108.0公克    |
| 10月6日(一)                                    | 10月7日(二)                                       | 10月8日(三)                                      | 10月9日(四)                                      | 10月10日(五)                                      |
| 中<br>秋<br>節<br>放<br>假<br>!!                 | 糙米飯<br>鹽水雞<br>番茄炒蛋<br>炒三絲<br>時令青菜<br>清燉冬瓜湯     | 肉鬆炒飯<br>蒜味肉排<br>馬拉糕<br>鮮筍羹<br>時令青菜<br>芋頭西米露   | 燕麥飯<br>英式炸魚<br>砂鍋獅子頭<br>絲瓜麵線<br>時令青菜<br>味噌湯   | 國<br>慶<br>日<br>放<br>假<br>!!                    |
| 熱量:000大卡 脂肪:00.0公克<br>蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克 | 熱量:753大卡 脂肪:25.0公克<br>蛋白質:31.6公克 醣類:100.5公克    | 熱量:829大卡 脂肪:25.0公克<br>蛋白質:33.9公克 醣類:117.0公克   | 熱量:785大卡 脂肪:25.0公克<br>蛋白質:32.6公克 醣類:107.5公克   | 熱量:000大卡 脂肪:00.0公克<br>蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克    |
| 10月13日(一)                                   | 10月14日(二)                                      | 10月15日(三)                                     | 10月16日(四)                                     | 10月17日(五)                                      |
| 白飯<br>左宗棠雞<br>茶碗蒸<br>刺瓜什錦<br>時令青菜<br>玉米濃湯   | 大麥仁飯<br>栗子燒肉<br>柴香白菜<br>彩蔬魷魚丸<br>時令青菜<br>紫菜蛋花湯 | 茄汁義大利麵<br>炸雞腿<br>芝麻包<br>繽紛青花<br>時令青菜<br>黑糖綠豆蒜 | 糙米飯<br>蒜泥白肉<br>竹筍炒蛋<br>鮮蔬煲<br>時令青菜<br>冬瓜雞湯    | 胚芽飯<br>糖醋魚<br>鮑菇干片<br>肉香芽菜<br>時令青菜<br>青木瓜豚骨湯   |
| 熱量:767大卡 脂肪:25.0公克<br>蛋白質:32.0公克 醣類:103.5公克 | 熱量:778大卡 脂肪:25.0公克<br>蛋白質:32.3公克 醣類:106.0公克    | 熱量:837大卡 脂肪:25.0公克<br>蛋白質:33.5公克 醣類:119.5公克   | 熱量:761大卡 脂肪:25.0公克<br>蛋白質:31.9公克 醣類:102.0公克   | 熱量:753大卡 脂肪:25.0公克<br>蛋白質:31.6公克 醣類:100.5公克    |
| 10月20日(一)                                   | 10月21日(二)                                      | 10月22日(三)                                     | 10月23日(四)                                     | 10月24日(五)                                      |
| 白飯<br>彩椒豬柳<br>家常豆腐<br>芋香白菜<br>時令青菜<br>什錦湯   | 糙米飯<br>五味魚<br>烤翅小腿<br>雙花炒菇<br>時令青菜<br>榨菜肉絲湯    | 肉絲炒飯<br>鐵路豬排<br>鍋貼<br>脆炒鮮筍<br>時令青菜<br>燕麥烤奶    | 蕎麥飯<br>腰果雞丁<br>高麗豆皮<br>咖哩洋芋<br>時令青菜<br>玉米蛋花湯  | 光<br>復<br>節<br>放<br>假<br>!!                    |
| 熱量:765大卡 脂肪:25.0公克<br>蛋白質:32.0公克 醣類:103.0公克 | 熱量:776大卡 脂肪:25.0公克<br>蛋白質:32.3公克 醣類:105.5公克    | 熱量:819大卡 脂肪:25.0公克<br>蛋白質:33.5公克 醣類:115.0公克   | 熱量:812大卡 脂肪:25.0公克<br>蛋白質:33.3公克 醣類:113.5公克   | 熱量:000大卡 脂肪:00.0公克<br>蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克    |
| 10月27日(一)                                   | 10月28日(二)                                      | 10月29日(三)                                     | 10月30日(四)                                     | 10月31日(五)                                      |
| 白飯<br>宮保雞丁<br>大阪燒蛋<br>絲瓜寬粉<br>時令青菜<br>南瓜濃湯  | 胚芽飯<br>咕咾肉<br>玉米炒雪蓮子<br>麻香鮑菇<br>時令青菜<br>四寶湯    | 中華炒麵<br>椒鹽雞翅<br>芹香珍菇<br>黑糖銀絲卷<br>時令青菜<br>摩摩喳喳 | 燕麥飯<br>韓式魚丁<br>古都肉燥<br>鮮燴冬瓜甕<br>時令青菜<br>什錦鮮蔬湯 | 糙米飯<br>和風燒肉<br>海苔蒸蛋<br>番茄燒白菜<br>時令青菜<br>鮮味大瓜湯  |
| 熱量:817大卡 脂肪:25.0公克<br>蛋白質:33.5公克 醣類:114.5公克 | 熱量:794大卡 脂肪:25.0公克<br>蛋白質:32.8公克 醣類:109.5公克    | 熱量:846大卡 脂肪:25.0公克<br>蛋白質:33.7公克 醣類:121.5公克   | 熱量:763大卡 脂肪:25.0公克<br>蛋白質:31.9公克 醣類:102.5公克   | 熱量:758大卡 脂肪:25.0公克<br>蛋白質:31.8公克 醣類:101.5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10月素食菜單

| 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)  |
|---|--|---|--|---|
|   |  | <b>鮮蔬炒麵</b><br>滷大黑豆干<br>小瓜素蝦仁<br>豆沙包<br>白菜滷<br>時令青菜<br>黑木耳炒鮑菇<br>關東煮湯     | <b>白飯</b><br>香滷蓮花菇<br>花生麵筋<br>炒雙菇<br>翠玉什錦<br>時令青菜<br>鐵板銀芽<br>素酸白菜什錦湯   | <b>白飯</b><br>蔬菜豆腐<br>醬炒麵腸<br>青蔬炒鮮菇<br>西芹素腰花<br>時令青菜<br>香燻南瓜塊<br>營養豆薯湯   |
| 熱量:000大卡 脂肪:00.0公克<br>蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克                         | 熱量:000大卡 脂肪:00.0公克<br>蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克                                | 熱量:677大卡 脂肪:22.5公克<br>蛋白質:27.1公克 醣類:091.5公克                               | 熱量:661大卡 脂肪:22.5公克<br>蛋白質:26.6公克 醣類:088.0公克                            | 熱量:669大卡 脂肪:22.5公克<br>蛋白質:26.6公克 醣類:090.0公克                             |
| 10月6日(一)  | 10月7日(二)   | 10月8日(三)  | 10月9日(四)   | 10月10日(五)   |
| <b>中<br/>秋<br/>節<br/>放<br/>假</b>                                    | <b>白飯</b><br>茄汁豆包<br>鮮菇炒三絲<br>蒲瓜木耳<br>香菇素瓜仔肉<br>時令青菜<br>梅香芋頭<br>味噌湯        | <b>素古早味炒飯</b><br>滷印干<br>黑糖饅頭<br>清炒筴白筍<br>香燻竹筍<br>時令青菜<br>小瓜炒鮮菇<br>茶壺湯     | <b>白飯</b><br>五香嫩油腐<br>蘿蔔滷豆輪<br>脆炒花椰菜<br>日式炒年糕<br>時令青菜<br>田園玉米<br>什錦鮮羹湯 | <b>國<br/>慶<br/>日<br/>放<br/>假</b>  |
| 熱量:000大卡 脂肪:00.0公克<br>蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克                         | 熱量:702大卡 脂肪:22.5公克<br>蛋白質:27.9公克 醣類:097.0公克                                | 熱量:701大卡 脂肪:23.0公克<br>蛋白質:27.5公克 醣類:096.0公克                               | 熱量:665大卡 脂肪:22.5公克<br>蛋白質:26.7公克 醣類:089.0公克                            | 熱量:000大卡 脂肪:00.0公克<br>蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克                             |
| 10月13日(一)   | 10月14日(二)  | 10月15日(三)   | 10月16日(四)  | 10月17日(五)   |
| <b>白飯</b><br>素蔬菜排<br>南瓜豆腐煲<br>脆炒西芹<br>素炒海帶根<br>時令青菜<br>家常炒蒲瓜<br>麵線糊 | <b>白飯</b><br>蜜汁豆腸<br>絲瓜金菇<br>三杯杏鮑菇<br>素鮮蔬粉絲煲<br>時令青菜<br>滷小印干<br>素筍絲三絲湯     | <b>鮮蔬烏龍麵</b><br>宮保素肚<br>鮮菇炒花椰<br>素白菜獅子頭<br>芝麻照燒黑干<br>時令青菜<br>芋泥包<br>蘿蔔海結湯 | <b>白飯</b><br>香滷豆腐<br>滷味<br>三色豆薯<br>菇菇燴羹<br>時令青菜<br>梅香炸南瓜<br>刺瓜湯        | <b>白飯</b><br>紅燒豆包<br>鮮燴冬瓜甕<br>雪菜干丁<br>炒素膳糊<br>時令青菜<br>麻香鮮菇<br>榨菜粉絲湯     |
| 熱量:690大卡 脂肪:22.5公克<br>蛋白質:27.4公克 醣類:094.5公克                         | 熱量:670大卡 脂肪:20.5公克<br>蛋白質:24.9公克 醣類:096.5公克                                | 熱量:675大卡 脂肪:21.5公克<br>蛋白質:25.3公克 醣類:095.0公克                               | 熱量:669大卡 脂肪:22.0公克<br>蛋白質:26.2公克 醣類:091.5公克                            | 熱量:667大卡 脂肪:21.0公克<br>蛋白質:25.4公克 醣類:094.0公克                             |
| 10月20日(一)   | 10月21日(二)  | 10月22日(三)   | 10月23日(四)  | 10月24日(五)   |
| <b>白飯</b><br>蘭花干<br>翡翠筍<br>絲瓜麵線<br>羅漢齋<br>時令青菜<br>青椒炒鮮菇<br>素玉米豆腐湯   | <b>白飯</b><br>沙茶豆干<br>番茄高麗菜<br>刺瓜鮮燴<br>西芹腰果<br>時令青菜<br>烤地瓜薯條<br>三絲湯         | <b>素梅干菜炒飯</b><br>鐵板油腐<br>櫛瓜炒草菇<br>什錦煮<br>敏豆炒素肉絲<br>時令青菜<br>黑糖銀絲卷<br>薑絲紫菜湯 | <b>白飯</b><br>滷蓮花菇<br>芹香干片<br>咖哩洋芋<br>花菜素羊肉<br>時令青菜<br>彩椒牛蒡絲<br>青木瓜湯    | <b>光<br/>復<br/>節<br/>放<br/>假</b>  |
| 熱量:698大卡 脂肪:22.5公克<br>蛋白質:27.8公克 醣類:096.0公克                         | 熱量:659大卡 脂肪:22.5公克<br>蛋白質:27.4公克 醣類:087.5公克                                | 熱量:684大卡 脂肪:22.5公克<br>蛋白質:27.4公克 醣類:093.0公克                               | 熱量:661大卡 脂肪:22.5公克<br>蛋白質:26.6公克 醣類:088.0公克                            | 熱量:000大卡 脂肪:00.0公克<br>蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克                             |
| 10月27日(一)   | 10月28日(二)  | 10月29日(三)   | 10月30日(四)  | 10月31日(五)   |
| <b>白飯</b><br>醬燒豆腐<br>筴白筍炒香菇<br>鮮蔬百匯<br>回鍋高麗<br>時令青菜<br>宮保芋頭<br>素茶壺湯 | <b>白飯</b><br>塔香番茄燻豆包<br>風味白菜滷<br>熱烤馬鈴薯<br>素麻婆茄子<br>時令青菜<br>素草菇炒海草<br>一品冬瓜湯 | <b>金瓜米粉</b><br>蔬菜豆腐<br>醬爆鮮菇<br>鮮蔬拌素魷魚<br>奶皇包<br>時令青菜<br>綜合滷味<br>味噌海芽湯     | <b>白飯</b><br>香滷黑干<br>金菇冬瓜<br>梅干豆輪<br>五彩鮮蔬<br>時令青菜<br>素拌地瓜葉<br>素鮮蔬豆芽湯   | <b>白飯</b><br>薑燒素魚片<br>鮮蔬寬粉<br>黑木耳炒筍干<br>椒鹽杏鮑菇<br>時令青菜<br>小瓜炒豆包絲<br>結頭菜湯 |
| 熱量:711大卡 脂肪:22.5公克<br>蛋白質:28.2公克 醣類:099.0公克                         | 熱量:659大卡 脂肪:22.5公克<br>蛋白質:26.5公克 醣類:087.5公克                                | 熱量:684大卡 脂肪:22.5公克<br>蛋白質:27.4公克 醣類:093.0公克                               | 熱量:661大卡 脂肪:22.5公克<br>蛋白質:26.6公克 醣類:088.0公克                            | 熱量:681大卡 脂肪:22.5公克<br>蛋白質:27.1公克 醣類:092.5公克                             |

臺中市立中科實中10月葷食菜單(晚餐)

| 餐別 \ 日期 |       | 9月29日    | 9月30日  | 10月1日  | 10月2日  | 10月3日 |
|---------|-------|----------|--------|--------|--------|-------|
|         |       | 星期一      | 星期二    | 星期三    | 星期四    | 星期五   |
| 晚餐      | 主食    |          |        | 白飯     | 白飯     | 不     |
|         | 主菜    |          |        | 咕咾肉    | 彩椒豬柳   | 用     |
|         | 副菜    |          |        | 菇菇炒蛋   | 大滷桶    | 餐     |
|         |       |          |        | 培根銀芽   | 脆炒鮮筍   |       |
|         | 湯品    |          |        | 時令青菜   | 時令青菜   |       |
|         |       |          | 南瓜濃湯   | 金針肉絲湯  |        |       |
| 餐別 \ 日期 |       | 10月6日    | 10月7日  | 10月8日  | 10月9日  | ##### |
|         |       | 星期一      | 星期二    | 星期三    | 星期四    | 星期五   |
| 晚餐      | 主食    | 中        | 白飯     | 白飯     | 不      | 不     |
|         | 主菜    | 秋        | 阿萬師豬排  | 塔香雞丁   | 用      | 用     |
|         | 副菜    | 節        | 照燒黑干   | 木須炒蛋   | 餐      | 餐     |
|         |       |          | 小瓜竹輪   | 螞蟻上樹   |        |       |
|         |       | 時令青菜     | 時令青菜   |        |        |       |
| 湯品      |       | 珍珠奶茶(甜)  | 紫菜豆腐湯  |        |        |       |
| 餐別 \ 日期 |       | 10月13日   | 10月14日 | 10月15日 | 10月16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    | 壽喜燒肉片    | 菇菇燒雞   | 蘑菇豬柳   | 宮保雞丁   | 用     |
|         | 副菜    | 三杯米血     | 奶香培根   | 海芽炒蛋   | 回鍋干片   | 餐     |
|         |       | 黑糖饅頭     | 西芹什錦   | 咖哩洋芋   | 甘梅地瓜薯條 |       |
|         |       | 時令青菜     | 時令青菜   | 時令青菜   | 時令青菜   |       |
| 湯品      | 味噌蔬菜湯 | 椰果綠茶(甜)  | 大瓜鮮菇湯  | 魷魚羹湯   |        |       |
| 餐別 \ 日期 |       | 10月20日   | 10月21日 | 10月22日 | 10月23日 | ##### |
|         |       | 星期一      | 星期二    | 星期三    | 星期四    | 星期五   |
| 晚餐      | 主食    | 炸醬麵      | 白飯     | 白飯     | 不      | 不     |
|         | 主菜    | 香雞排      | 京醬肉片   | 照燒雞丁   | 用      | 用     |
|         | 副菜    | 大瓜魷魚     | 蔥花菜脯蛋  | 泡菜甜不辣  | 餐      | 餐     |
|         |       | 豆沙包      | 金茸粉絲   | 絲瓜麵線   |        |       |
|         |       | 時令青菜     | 時令青菜   | 時令青菜   |        |       |
| 湯品      | 豆薯三絲湯 | 珍珠紅茶(甜)  | 海芽蛋花湯  |        |        |       |
| 餐別 \ 日期 |       | 10月27日   | 10月28日 | 10月29日 | 10月30日 | ##### |
|         |       | 星期一      | 星期二    | 星期三    | 星期四    | 星期五   |
| 晚餐      | 主食    | 培根蛋炒飯    | 白飯     | 白飯     | 白飯     | 不     |
|         | 主菜    | 御膳大排     | 三杯雞    | 鐵板豬柳   | 彩椒雞丁   | 用     |
|         | 副菜    | 泰式油腐     | 火腿玉米蛋  | 麻婆雙干   | 番茄炒蛋   | 餐     |
|         |       | 敏豆炒白精靈菇  | 彩繪銀芽   | 彩椒雙菇   | 鮮蔬拌魷魚  |       |
|         |       | 時令青菜     | 時令青菜   | 時令青菜   | 時令青菜   |       |
| 湯品      | 刺瓜魚丸湯 | 西米露奶茶(甜) | 土瓶蒸湯   | 薑絲紫菜湯  |        |       |