

玉美生技股份有限公司

中科實中11月菜單

11月3日(一)	11月4日(二)	11月5日(三)	11月6日(四)	11月7日(五)
白飯 鐵板豬柳 洋蔥玉米蛋 花菜炒鮮菇 時令青菜 麵線糊	糙米飯 鹹水雞 客家小炒 螞蟻上樹 時令青菜 土瓶蒸湯	嘉義雞肉飯 蜜汁雞排 蒲瓜木耳 青蔥吉拿棒 時令青菜 紅豆烤奶	燕麥飯 紅燒雞 紹子蒸蛋 麻香鮑菇 時令青菜 關東煮湯	胚芽飯 香酥魚 大瓜什錦 元氣咖哩 時令青菜 味噌海芽湯
熱量:795大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.9公克 醣類:109.5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:828大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.8公克 醣類:117.0公克	熱量:772大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.2公克 醣類:104.5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
11月10日(一)	11月11日(二)	11月12日(三)	11月13日(四)	11月14日(五)
白飯 黃燜雞 五香滷蛋 鮮菇混炒 時令青菜 南瓜濃湯	燕麥飯 紅燒筍干雞丁 德式馬鈴薯 砂鍋白菜滷 時令青菜 鮮蔬番茄湯	炸醬麵 五香雞翅 結頭鮮匯 芝麻包 時令青菜 綜合芋圓湯	糙米飯 照燒魚 泰式打拋肉 銀芽三絲 時令青菜 冬瓜豚骨湯	蕎麥飯 壽喜燒肉片 高麗菜寬粉 彩蔬雞塊 時令青菜 竹筍湯
熱量:771大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.1公克 醣類:104.5公克	熱量:799大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.0公克 醣類:110.5公克	熱量:857大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:34.1公克 醣類:124.0公克	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:776大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.3公克 醣類:105.5公克
11月17日(一)	11月18日(二)	11月19日(三)	11月20日(四)	11月21日(五)
白飯 蔥爆雞丁 香菇蒸蛋 白菜炒年糕 時令青菜 酸辣湯	胚芽飯 雞肉親子丼 烤地瓜薯條 炒鮮蔬 時令青菜 結頭豚骨湯	奶香菇菇燉飯 香蒜大排 日式高麗煲 鮮肉包 時令青菜 綠豆薏仁湯	燕麥飯 吮指雞腿 金菇雲耳 魚香豆腐 時令青菜 海芽蛋花湯	糙米飯 五味魚 古都肉燥 大瓜黑輪 時令青菜 雪花菇湯
熱量:774大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.2公克 醣類:105.0公克	熱量:819大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.6公克 醣類:115.0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:749大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.4公克 醣類:099.5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
11月24日(一)	11月25日(二)	11月26日(三)	11月27日(四)	11月28日(五)
白飯 塔香雞丁 番茄炒蛋 鮮菇燒冬瓜 時令青菜 玉米濃湯	糙米飯 岩燒肉 五木炒草菇 海帶根炒肉絲 時令青菜 日式味噌湯	肉絲炒麵 韓式炸雞 三杯杏鮑菇 地瓜餡餅 時令青菜 燒仙草	胚芽飯 紅燒魚丁 馬鈴薯燉肉 青花什錦 時令青菜 蒲瓜豚骨湯	蕎麥飯 腰果雞丁 海苔蒸蛋 白菜魚羹 時令青菜 蘿蔔什錦湯
熱量:769大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.1公克 醣類:104.0公克	熱量:763大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.0公克 醣類:102.5公克	熱量:857大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:34.1公克 醣類:124.0公克	熱量:792大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.8公克 醣類:109.0公克	熱量:765大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.0公克 醣類:103.0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11月素食菜單

11月3日(一)	11月4日(二)	11月5日(三)	11月6日(四)	11月7日(五)
蕎麥飯 照燒大黑豆干 繽紛炒毛豆 杏菇燉馬鈴薯 川耳高麗菜 時令青菜 香滷海帶片 酸辣湯	糙米飯 蓮花菇 北方炸醬 脆炒雙花 結頭鮮匯 時令青菜 梅香炸南瓜 海芽玉米湯	鮮蔬炒飯 蔬菜豆腐 白玉燒 黑糖饅頭 胡蘿蔔炒金針菇 時令青菜 彩椒素腰花 什錦菇湯	燕麥飯 滷油腐 敏豆干絲 素佛跳牆 糖醋麵筋條 時令青菜 烤地瓜薯條 冬瓜鮮菇湯	胚芽飯 紅燒豆包 素西芹玉筍豆皮 螞蟻上樹 三杯草菇炒海茸 時令青菜 芋香四色 素酸白菜什錦湯
熱量:716大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.9公克 醣類:100.5公克	熱量:728大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.9公克 醣類:104.5公克	熱量:704大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.7公克 醣類:96.5公克	熱量:689大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:94.0公克	熱量:699大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.7公克 醣類:97.5公克
11月10日(一)	11月11日(二)	11月12日(三)	11月13日(四)	11月14日(五)
大麥仁飯 黑胡椒素肉排 泰式打拋干丁 玉米筍炒百菇 脆炒高麗 時令青菜 海芽牛蒡絲 大瓜湯	燕麥飯 香滷蘭花干 羅漢齋 脆炒豆薯 酸菜麵腸 時令青菜 彩蔬銀芽 麵線糊	素義大利麵 鮮蔬印干 花菜川朵 酥炸杏鮑菇 高麗菜包 時令青菜 敏豆炒皮絲 清燉冬瓜湯	糙米飯 彩椒豆包 麻油素肚 蒙古鮮蔬 香燻桂竹筍 時令青菜 蘿蔔燒什錦 日式味噌湯	蕎麥飯 塔香油腐 結頭鮮菇 花生麵筋 玉米雪蓮子 時令青菜 椒鹽蚵酥 馬鈴薯營養湯
熱量:684大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.4公克 醣類:99.0公克	熱量:703大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.1公克 醣類:99.0公克	熱量:708大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.7公克 醣類:97.5公克	熱量:689大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.4公克 醣類:93.0公克	熱量:683大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.0公克 醣類:93.0公克
11月17日(一)	11月18日(二)	11月19日(三)	11月20日(四)	11月21日(五)
紅藜麥飯 糖醋豆包 芹香珍菇 醬爆干片 什錦煮 時令青菜 青花炒菇 素什錦鮮蔬湯	胚芽飯 蜜汁黑干 翠玉鮮菇 小瓜拌花生 素魚香茄子 時令青菜 香滷蘿蔔 榨菜粉絲湯	素上海菜飯 咕咾嫩腐 香菇燒冬瓜 芝麻包 味噌炒鮮蔬 時令青菜 南瓜炒山藥 豆皮番茄湯	燕麥飯 沙茶豆干 玉筍炒毛豆丁 金菇白菜滷 海苔馬鈴薯 時令青菜 蜜汁豆腸 三絲湯	糙米飯 素黃金魚排 蟹黃豆腐 麻香鮑菇 脆炒敏豆 時令青菜 梅干苦瓜 芹香結頭菜湯
熱量:690大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.4公克 醣類:94.5公克	熱量:721大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.5公克 醣類:103.0公克	熱量:702大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.7公克 醣類:93.0公克	熱量:700大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.8公克 醣類:96.5公克	熱量:697大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:96.0公克
11月24日(一)	11月25日(二)	11月26日(三)	11月27日(四)	11月28日(五)
小米飯 照燒素雞排 木須高麗 雙椒豆干 筍干燒豆輪 時令青菜 脆炒西芹 素養生鮮菇湯	糙米飯 宮保嫩腐 素八寶肉燥 金茸粉絲煲 脆炒雙花 時令青菜 脆炒海帶根 薑絲南瓜湯	素炒烏龍麵 滷印干 小瓜素魷 銀芽油片 豆沙包 時令青菜 烤地瓜 關東煮湯	胚芽飯 紅燒牛蒡排 梅香芋頭 番茄豆腐 脆炒結頭 時令青菜 花生滷海菜 金菇三絲湯	蕎麥飯 香滷蘭花干 素白菜滷 咖哩洋芋 椒鹽鮮菇 時令青菜 什錦滷味 素冬菜豆皮湯
熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:95.0公克	熱量:710大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.4公克 醣類:100.5公克	熱量:699大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.6公克 醣類:95.5公克	熱量:699大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.5公克 醣類:95.5公克	熱量:697大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:96.0公克