玉美生技股份有限公司 中科實中11月菜單

			1 115	丁工工门未干
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	糙米飯	嘉義雞肉飯	燕麥飯	胚芽飯
鐵板豬柳	鹹水雞	蜜汁雞排	紅燒雞	香酥魚
洋蔥玉米蛋	客家小炒	蒲瓜木耳	紹子蒸蛋	大瓜什錦
花菜炒鮮菇	螞蟻上樹	青蔥吉拿棒	麻香鮑菇	元氣咖哩
時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
麵線糊	土瓶蒸湯	紅豆烤奶	關東煮湯	味噌海芽湯
,	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	燕麥飯	炸醬麵	糙米飯	蕎麥飯
黄燜雞	紅燒筍干雞丁	五香雞翅	照燒魚	壽喜燒肉片
五香滷蛋	德式馬鈴薯	結頭鮮匯	泰式打拋肉	高麗菜寬粉
鮮菇混炒	砂鍋白菜滷	芝麻包	銀芽三絲	彩蔬雞塊
時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
南瓜濃湯	鮮蔬番茄湯	綜合芋圓湯	冬瓜豚骨湯	竹筍湯
熱量:771大卡 脂肪:25.0公克	熱量:799大卡 脂肪:25.0公克		熱量:765大卡 脂肪:25.0公克	7 22
蛋白質:32.1公克 醣類:104.5公克 11月17日(一)	蛋白質:33.0公克 醣類:110.5公克 11月18日(二)	蛋白質:34.1公克 醣類:124.0公克 11月19日(三)	蛋白質:32.0公克 醣類:103.0公克 11月20日(四)	蛋白質:32.3公克 醣類:105.5公克 11月21日(五)
白飯	胚芽飯	奶香菇菇燉飯	燕麥飯	糙米飯
蔥爆雞丁	雞肉親子丼	香蒜大排	吮指雞腿	五味魚
香菇蒸蛋	烤地瓜薯條	日式高麗煲	金菇雲茸	古都肉燥
白菜炒年糕	炒鮮蔬	鮮肉包	魚香豆腐	大瓜黑輪
時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
酸辣湯	結頭豚骨湯	綠豆薏仁湯	海芽蛋花湯	雪花菇湯
熱量:774大卡 脂肪:25.0公克		熱量:829大卡 脂肪:25.0公克		7 22
蛋白質:32.2公克 醣類:105.0公克 11月24日(一)	蛋白質:33.6公克 醣類:115.0公克 11月25日(二)	11月26日(三)	11月27日(四)	蛋白質:31.7公克 醣類:101.0公克 11月28日(五)
白飯	糙米飯	肉絲炒麵	胚芽飯	蕎麥飯
塔香雞丁	岩燒肉	韓式炸雞	紅燒魚丁	腰果雞丁
番茄炒蛋	五木炒蕈菇	三杯杏鮑菇	馬鈴薯燉肉	海苔蒸蛋
鮮菇燒冬瓜	海帶根炒肉絲	地瓜餡餅	青花什錦	白菜魚羹
時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
玉米濃湯	日式味噌湯	燒仙草	蒲瓜豚骨湯	蘿蔔什錦湯
熱量:769大卡 脂肪:25.0公克	熱量:763大卡 脂肪:25.0公克	熱量:857大卡 脂肪:25.0公克	熱量:792大卡 脂肪:25.0公克	熱量:765大卡 脂肪:25.0公克
蛋白質:32.1公克▮醣類:104.0公克	蛋白質:32.0公克 醣類:102.5公克	蛋白質:34.1公克 醣類:124.0公克	蛋白質:32.8公克 醣類:109.0公克	蛋白質:32.0公克 醣類:103.0公克

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	糙米飯	鮮蔬炒飯	燕麥飯	胚芽飯
照燒大黑豆干	蓮花菇	蔬菜豆腐	滷油腐	紅燒豆包
繽紛炒毛豆	北方炸醬	白玉燒	敏豆干絲	素西芹玉筍豆皮
杏菇燉馬鈴薯	脆炒雙花	黑糖饅頭	素佛跳牆	螞蟻上樹
川耳高麗菜	結頭鮮匯	胡蘿蔔炒金針菇	糖醋麵筋條	三杯蕈菇炒海茸
時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
香滷海帶片	梅香炸南瓜	彩椒素腰花	烤地瓜薯條	芋香四色
酸辣湯	海芽玉米湯	什錦菇湯	冬瓜鮮菇湯	素酸白菜什錦湯
熱量:716大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:97 9公吉 糖類: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:096.5公克	熱量:689大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:094.0公克	熱量:699大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.7公克 醣類:097.5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	燕麥飯	素義大利麵	糙米飯	蕎麥飯
黑胡椒素肉排	香滷蘭花干	鮮蔬印干	彩椒豆包	塔香油腐
泰式打拋干丁	羅漢齋	花菜川朵	麻油素肚	結頭鮮菇
玉米筍炒百菇	脆炒豆薯	酥炸杏鮑菇	蒙古鮮蔬	花生麵筋
脆炒高麗	酸菜麵腸	高麗菜包	香燜桂竹筍	玉米雪蓮子
時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
海芽牛蒡絲	彩蔬銀芽	敏豆炒皮絲	蘿蔔燒什錦	椒鹽蚵酥
大瓜湯	麵線糊	清燉冬瓜湯	日式味噌湯	馬鈴薯營養湯
熱量:684大卡 脂肪:22.5公克	, <u>-</u>		熱量:689大卡 脂肪:23.0公克	熱量:683大卡 脂肪:22.5公克
蛋白質:27.4公克 醣類:093.0公克 11月17日(一)	蛋白質:26.1公克 醣類:099.0公克 11月18日(二)	蛋白質:27.7公克 醣類:097.5公克 11月19日(三)	蛋白質:27.4公克 醣類:093.0公克 11月20日(四)	蛋白質:27.0公克 醣類:093.0公克 11月21日(五)
紅藜麥飯	胚芽飯	素上海菜飯	燕麥飯	<u> </u>
糖醋豆包	蜜汁黑干	咕咾嫩腐	沙茶豆干	素黄金魚排
芹香珍菇	翠玉鮮菇	香菇燒冬瓜	玉筍炒毛豆丁	蟹黃豆腐
醬爆干片	小瓜拌花生	芝麻包	金菇白菜滷	麻香鮑菇
- 4 7				
1 1T (4A 74)		J U	* .	
十錦煮 時令毒萃	素魚香茄子	味噌炒鮮蔬	海苔馬鈴薯	脆炒敏豆
時令青菜	素魚香茄子 時令青菜	味噌炒鮮蔬 時令青菜	海苔馬鈴薯 時令青菜	脆炒敏豆 時令青菜
時令青菜 青花炒菇	素魚香茄子 時令青菜 香滷蘿蔔	味噌炒鮮蔬 時令青菜 南瓜炒山藥	海苔馬鈴薯 時令青菜 蜜汁豆腸	脆炒敏豆 時令青菜 梅干苦瓜
時令青菜 青花炒菇 素什錦鮮蔬湯	素魚香茄子 時令青菜	味噌炒鮮蔬 時令青菜 南瓜炒山藥 豆皮番茄湯	海苔馬鈴薯 時令青菜 蜜汁豆腸 三絲湯	脆炒敏豆 時令青菜 梅干苦瓜 芹香結頭菜湯
時令青菜 青花炒菇 素什錦鮮蔬湯 熱量:690大卡 蛋白質:27.4公克 醣類:094.5公克	素魚香茄子 時令青菜 香滷蘿蔔 榨菜粉絲湯 熱量:721大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.5公克 醣類:103.0公克	味噌炒鮮蔬 時令青菜 南瓜炒山藥 豆皮番茄湯 熱量:702大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.7公克 醣類:093.0公克	海苔馬鈴薯 時令青菜 蜜汁豆腸 三絲湯 熟量:700大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.8公克 醣類:096.5公克	脆炒敏豆 時令青菜 梅干苦瓜 芹香結頭菜湯 ^{熱量:697大卡 脂肪:22.5公克} 蛋白質:27.6公克 醣類:096.0公克
時令青菜 青花炒菇 素什錦鮮蔬湯 熟量:690大卡 蛋白質:27.4公克 酶類:094.5公克 11月24日(一)	素魚香茄子 時令青菜 香滷蘿蔔 榨菜粉絲湯 熱量:721大卡 蛋白質:26.5公克 醣類:103.0公克 11月25日(二)	味噌炒鮮蔬 時令青菜 南瓜炒山藥 豆皮番茄湯 熟量:702大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.7公克 醣類:093.0公克 11月26日(三)	海苔馬鈴薯 時令青菜 蜜汁豆腸 三絲湯 熱量:700大卡 蛋白質:27.8公克 軸類:096.5公克 11月27日(四)	脆炒敏豆 時令青菜 梅干苦瓜 芹香結頭菜湯 熟量:697大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:096.0公克 11月28日(五)
時令青菜 青花炒菇 素什錦鮮蔬湯 熱量:690大卡 蛋白質:27.4公克 醣類:094.5公克 11月24日(一) 小米飯	素魚香茄子 時令青菜 香滷蘿蔔 榨菜粉絲湯 熱量:721大卡 蛋白質:26.5公克 驗類:103.0公克 11月25日(二) 機米飯	味噌炒鮮蔬 時令青菜 南瓜炒山藥 豆皮番茄湯 熱量:702大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.7公克 醣類:093.0公克 11月26日(三) 素炒烏龍麵	海苔馬鈴薯 時令青菜 蜜汁豆腸 三絲湯 熱量:700大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.8公克 醣類:096.5公克 11月27日(四) 胚芽飯	脆炒敏豆 時令青菜 梅干苦瓜 芹香結頭菜湯 熱量:697大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 酶類:096.0公克 11月28日(五)
時令青菜 青花炒菇 素什錦鮮蔬湯 熟量:690大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.4公克 鹼類:094.5公克 11月24日(一) 小米飯 照燒素雞排	素魚香茄子 時令青菜 香滷蘿蔔 榨菜粉絲湯 熟量:721大卡 蛋白質:26.5公克 醋類:103.0公克 11月25日(二) 機米飯 宮保嫩腐	味噌炒鮮蔬 時令青菜 南瓜炒山藥 豆皮番茄湯 熱量:702大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.7公克 醋類:093.0公克 11月26日(三) 素炒烏龍麵 滷印干	海苔馬鈴薯 時令青菜 蜜汁豆腸 三絲湯 熱量:700大卡脂肪:22.5公克 蛋白質:27.8公克醣類:096.5公克 11月27日(四) 胚芽飯 紅燒牛蒡排	脆炒敏豆 時令青菜 梅干苦瓜 芹香結頭菜湯 熱量:697大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:096.0公克 11月28日(五) 蕎麥飯 香滷蘭花干
時令青菜 青花炒菇 素什錦鮮蔬湯 熟量:690大卡 脂肪:22.5公克 雖類:094.5公克 11月24日(一) 小米飯 照燒素雞排 木須高麗	素魚香茄子 時令青菜 香滷蘿蔔 榨菜粉絲湯 熱量:721大卡 蛋白質:26.5公克 驗類:103.0公克 11月25日(二) 卷米飯 宮保嫩腐 素八寶肉燥	味噌炒鮮蔬 時令青菜 南瓜炒山藥 豆皮番茄湯 熱量:702大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.7公克 酶類:093.0公克 11月26日(三) 素炒烏龍麵 滷印干 小瓜素魷	海苔馬鈴薯 時令青菜 蜜汁豆腸 三絲湯 熱量:700大卡 脂肪:22.5公克 縣鱼質:27.8公克 醣類:096.5公克 11月27日(四) 胚芽飯 紅燒牛蒡排 梅香芋頭	脆炒敏豆 時令青菜 梅干苦瓜 芹香結頭菜湯 熱量:697大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 酶類:096.0公克 11月28日(五) 蕎麥飯 香滷蘭花干 素白菜滷
時令青菜 青花炒菇 素什錦鮮蔬湯 熟量:690大卡 脂肪:22.5公克 致白質:27.4公克 酶類:094.5公克 11月24日(一) 小米飯 照燒素雞排 木須高麗 雙椒豆干	素魚香茄子 時令青菜 香滷蘿蔔 榨菜粉絲湯 熱量:721大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.5公克 鹼類:103.0公克 11月25日(二) 粒米飯 宮保嫩腐 素八寶肉燥 金茸粉絲煲	味噌炒鮮蔬 時令青菜 南瓜炒山藥 豆皮番茄湯 然量:702大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.7公克 醣類:093.0公克 11月26日(三) 素炒烏龍麵 滷印干 小瓜素魷 銀芽油片	海苔馬鈴薯 時令青菜 蜜汁豆腸 三絲湯 熟量:700大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.8公克 醣類:096.5公克 11月27日(四) 胚芽飯 紅燒牛蒡排 梅香芋頭 番茄豆腐	脆炒敏豆 時令青菜 梅干苦瓜 芹香結頭菜湯 熟量:697大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:096.0公克 11月28日(五) 蕎麥飯 香滷蘭花干 素白菜海 咖哩洋芋
時令青菜 青花炒菇 素什錦鮮蔬湯 熱量:690大片 脂肪:22.5公克 銀白質:27.4公克 醋類:094.5公克 11月24日(一) 小米飯 照燒素雞排 木須高麗 雙椒豆干 筍干燒豆輪	素魚香茄子 時令青菜 香滷鄉絲湯 整美:721大卡 蛋白質:26.5公克 競類:103.0公克 11月25日(二) 卷米飯 宮保嫩腐 素八寶級腐 素八寶粉 金華粉獎花	味噌炒鮮蔬 時令青菜 南瓜炒 茄湯 熟量:702大卡 脂肪:23.0公克 强鱼質:27.7公克 醣類:093.0公克 11月26日(三) 素炒印素 油瓜干 小銀芽 可以 銀子	海苔馬鈴薯 時令青菜 蜜汁豆腸 三終湯 熱量:700大卡 脂肪:22.5公克 11月27日(四) 胚芽飯 紅燒牛蒡頭 紅燒牛蒡頭 脂炒 脆炒	脆炒敏豆 時令苦瓜 芹香結藥藻湯 熱量:697大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 酶類:096.0公克 11月28日(五) 養蘭 菜 香滷 解菜 香油 解菜 大大樓 解菜 香油 解菜 大大樓 解菜 香油 解菜 大大樓 解菜 大大樓 解菜 大大樓 解菜 大大樓 解菜 大大樓 解菜 大大樓 新菜 大大樓 新菜 大大樓 新菜 大大樓 新菜 大大樓 新菜 大大樓 新菜 大大樓 新菜 大大樓 新菜 大大樓 新菜 大大樓 大大樓 新菜 大大樓 大大樓 大大樓 大大樓 大大樓 大大樓 大大樓 大大樓 大大樓 大大樓
時令青菜 青花炒 素什錦鮮蔬湯 熟量:690大卡 蛋白質:27.4公克 酶類:094.5公克 11月24日(一) 小米飯 照燒素高豆 大類豆 大類豆 大類豆 大類豆 大類豆 大 大類豆 大 大 大 大 大 大	素魚香茄子 時令青菜 香滷蘿蔔 榨菜粉湯 熟量:721大卡 蛋白質:26.5公克 醋類:103.0公克 11月25日(二) 粒米飯 宮保嫩腐 素八葉椒腐 素八葉粉雙花 時令青菜	味噌炒鮮蔬 時令青菜 南瓜炒面茄湯 熟量:702大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.7公克 醋類:093.0公克 11月26日(三) 素炒鳥龍 滷印素加 銀芽 小銀芽 時令	海苔馬鈴薯 時令 一三絲 三二絲 三二絲 三二絲 三二絲 三二絲 三二絲 三二絲 三二絲 三二絲 三	脆炒敏豆 時令苦茲 芹香結頭菜湯 熟量:697大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醋類:096.0公克 11月28日(五) 蕎蘭菜 香滷白 雪菜 大大 水 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大
時令青菜 青花炒菇 素什錦鮮蔬湯 熟量:690大卡 蛋白質:27.4公克 醋類:094.5公克 11月24日(一) 小米飯 照燒素 直 東海縣 特別 五 時等 一 時令 時令 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時	素魚香茄菜 香灣藥 整菜 為 整美:721大卡 整白質:26.5公克 數類:103.0公克 11月25日(二) 整保實 客保實 發展 素工其炒 等 脆數 等 上 上 上 上 上 上 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	味噌炒鮮蔬 時令炒番菜 南皮香 東京102大卡 脂肪:23.0公克 無量:702大卡 脂肪:23.0公克 11月26日(三) 素質:27.7公克 醣類:093.0公克 11月26日(三) 素加瓜芽沙 水銀豆 時 大銀豆 時 大銀豆 時 大場豆 大 大場豆 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	海	脆炒令干結 無量:697大卡 無量:697大卡 無量:697大內克 無量:697大內克 無數:096.0公克 11月28日(五) 養蘭菜門 香灣菜 香灣菜 一個鹽 青油 一個鹽 青油 一個鹽 青油 一個鹽 十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十
時令青菜 青花炒 素什錦 熟量: 690大卡 蛋白質: 27.4公克 醣類: 094.5公克 11月24日(一) 小米飯 照燒素高豆 大類豆 大類豆 大類豆 大類豆 大類豆 大 大類豆 大 大 大 大 大 大	素魚香茄菜 香青蘿 榕菜 將 整量:721大卡 蛋白質:26.5公克 11月25日(二) 整保實粉雙青 時分海 時分海南 上 上 上 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	味噌炒青菜 南皮酱 素量:702大卡 蛋白質:27.7公克 糖類:093.0公克 11月26日(三) 素量質:27.7公克 糖類:093.0公克 11月26日(三) 素加瓜芽沙青 水銀豆令地煮 別東 開東煮湯	海苔令 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等	脆炒拿苦菜瓜湯 時令干結 一種結 一種 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种