

玉美生技股份有限公司

中 科 實 中 12 月 菜 單

12月1日(一)	12月2日(二)	12月3日(三)	12月4日(四)	12月5日(五)
白飯 回鍋肉片 西班牙炒蛋 海苔烤地瓜 時令青菜 什錦蛋花湯	蕎麥飯 左宗棠雞 白菜燴肉丸 蘿蔔總匯 時令青菜 麵線糊	銀魚炒飯 鐵路豬排 芝麻包 刺瓜鮮蔬 時令青菜 燕麥烤奶	糙米飯 糖醋魚 五香肉燥 大阪粉絲煲 時令青菜 結頭豚骨湯	胚芽飯 鹽酥雞 高麗什錦 咖哩洋芋 時令青菜 金菇冬瓜湯
熱量:814大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.3公克 醣類:114.0公克	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:885大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:34.9公克 醣類:130.0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:790大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.7公克 醣類:108.5公克
12月8日(一)	12月9日(二)	12月10日(三)	12月11日(四)	12月12日(五)
白飯 栗子燒雞 毛豆玉米炒蛋 銀芽三絲 時令青菜 地瓜燒濃湯	胚芽飯 洋蔥豬柳 脆炒結頭菜 培根烤洋芋 時令青菜 番茄蛋花湯	鐵板麵 椒鹽雞翅 清蒸肉圓 壽喜燒高麗 時令青菜 綠豆湯	燕麥飯 蔥爆肉片 青花什錦 肉燥豆腐 時令青菜 肉絲粉絲湯	糙米飯 打拋風味魚丁 鮮美佛跳牆 芝麻烤翅腿 時令青菜 蘿蔔豚骨湯
熱量:812大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.3公克 醣類:113.5公克	熱量:790大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.7公克 醣類:108.5公克	熱量:779大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.4公克 醣類:106.0公克	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:763大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.9公克 醣類:102.5公克
12月15日(一)	12月16日(二)	12月17日(三)	12月18日(四)	12月19日(五)
白飯 紅燒肉 茄汁虎皮蛋 脆炒高麗 時令青菜 酸辣湯	糙米飯 彩椒魚柳 打拋肉 韓式雜菜 時令青菜 土瓶蒸湯	上海菜飯 炸雞腿 鍋貼 鮮筍炒魚羹 時令青菜 紫米紅豆湯圓	胚芽飯 岩燒里肌 奶香洋芋 繽紛雙花 時令青菜 豆薯蛋花湯	蕎麥飯 麻油雞 古早味炒蛋 大瓜什錦 時令青菜 紫菜豆腐湯
熱量:756大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.7公克 醣類:101.0公克	熱量:796大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.8公克 醣類:110.0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:799大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.9公克 醣類:110.5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
12月22日(一)	12月23日(二)	12月24日(三)	12月25日(四)	12月26日(五)
燕麥飯 宮保雞丁 三色蒸蛋 蕪菁什錦 時令青菜 玉米濃湯	胚芽飯 果香酸甜魚丁 筍干燒肉 彩椒黑輪 時令青菜 四寶湯	義大利麵 卡啦雞排 滷味高麗 餡餅 時令青菜 芋頭西米露	行憲紀念日	糙米飯 薑燒豬肉 砂鍋燉白菜 鮮蔬炒蛋 時令青菜 冬瓜豚骨湯
熱量:765大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.9公克 醣類:103.0公克	熱量:751大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.5公克 醣類:100.0公克	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:000大卡 脂肪:00.0公克 蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克	熱量:761大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.9公克 醣類:102.0公克
12月29日(一)	12月30日(二)	12月31日(三)	1月1日(四)	1月2日(五)
蕎麥飯 咕咾肉 豆皮結滷蛋 大瓜鮮菇 時令青菜 大滷羹湯	糙米飯 野菜燉雞 高麗菜寬粉 客家小炒 時令青菜 玉米蛋花湯	肉絲炒飯 香蒜大排 雲耳肉絲 馬拉糕 時令青菜 燒仙草	元旦放假!!	
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:796大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.8公克 醣類:110.0公克	熱量:878大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:34.7公克 醣類:128.5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、雞肉及蛋品★

玉美生技股份有限公司

中 科 實 中 12 月 素 食 菜 單

12月1日(一)	12月2日(二)	12月3日(三)	12月4日(四)	12月5日(五)
白飯 素紅燒雞排 蟹黃豆腐 胡蘿蔔炒金菇 三杯杏鮑菇 時令青菜 脆炒高麗 薑絲冬瓜湯	白飯 茴香中印干 醬炒麵腸 脆炒敏豆 素番茄玉米佐肉燥 時令青菜 鳳梨木耳 菇菇湯	素上海菜飯 香滷嫩腐 脆炒雙花 芋泥包 鮮菇白菜 時令青菜 德式洋芋 素羅宋湯	白飯 蔬菜排 木耳總匯 北方炸醬 海結燒筍干 時令青菜 刈薯炒腰果 南瓜鮮菇湯	白飯 紅燒豆包 彩椒炒白精靈菇 照燒寬粉 刺瓜鮮燴 時令青菜 藜麥毛豆 青木瓜湯
熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.5公克 醣類:095.0公克	熱量:729大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.6公克 醣類:103.0公克	熱量:741大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:29.1公克 醣類:105.5公克	熱量:683大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.3公克 醣類:094.0公克	熱量:720大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.3公克 醣類:101.0公克
12月8日(一)	12月9日(二)	12月10日(三)	12月11日(四)	12月12日(五)
白飯 沙茶豆干 青花鮮菇 瓜仔素肉燥 素炒三絲 時令青菜 烤地瓜薯條 刺瓜湯	白飯 薑燒素魚片 銀芽什錦 花生麵筋 敏豆干絲 時令青菜 佛跳牆 麵線糊	素金瓜米粉 蜜汁黑干 三杯素肚 芝麻包 蕪菁什錦 時令青菜 菇菇炒芹菜 營養鮮蔬湯	白飯 滷豆包 麻香高麗菜 鐵板洋芋 韓式冬粉 時令青菜 香滷蘿蔔 茶壺湯	白飯 宮保嫩腐 油燜筍 玉米炒雪蓮子 海根燒干片 時令青菜 醬燒芋頭 薑絲海芽湯
熱量:743大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:29.0公克 醣類:106.0公克	熱量:663大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.7公克 醣類:088.5公克	熱量:716大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:28.2公克 醣類:099.0公克	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:701大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.8公克 醣類:098.0公克
12月15日(一)	12月16日(二)	12月17日(三)	12月18日(四)	12月19日(五)
白飯 塔香豆包 糖醋麵筋條 芹香干片 素炒結頭菜 時令青菜 家常茄子 什錦鮮蔬湯	白飯 醬燒大黑干 小瓜素魷 日式高麗煲 五木炒葷菇 時令青菜 毛豆炒山藥 素番茄羅宋湯	台式炒麵 香滷油腐 黑糖饅頭 鮑菇炒干片 脆炒雙花 時令青菜 三杯素米血 素酸白菜鮮菇湯	白飯 紅燒素牛蒡排 家常豆腐 玉米腰果 素燴芥菜 時令青菜 蜜汁地瓜 素一品冬瓜湯	白飯 滷印干 鮮蔬什錦 鮮燴蘿蔔 素八寶肉燥 時令青菜 鮮菇拌秋葵 素鹹湯圓
熱量:663大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.5公克 醣類:088.5公克	熱量:638大卡 脂肪:83.0公克 蛋白質:25.9公克 醣類:083.0公克	熱量:725大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:28.4公克 醣類:101.0公克	熱量:667大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:26.5公克 醣類:088.5公克	熱量:683大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.0公克 醣類:093.0公克
12月22日(一)	12月23日(二)	12月24日(三)	12月25日(四)	12月26日(五)
白飯 香滷蘭花干 鐵板豆腐 菇菇燒冬瓜 羅漢齋 時令青菜 彩椒素腰花 大瓜鮮菇湯	白飯 糖醋豆包 咖哩洋芋 花菜什錦 敏豆炒素魷魚 時令青菜 和風高麗菜 素三絲湯	芋香炒飯 蓮花菇 滷小印干 銀芽三絲 豆沙包 時令青菜 黑木耳炒杏鮑菇 關東煮湯	行憲紀念日	白飯 蔬菜豆腐 素客家小炒 螞蟻上樹 脆炒鮮筍 時令青菜 梅粉南瓜 味噌湯
熱量:695大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:095.5公克	熱量:682大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.4公克 醣類:092.5公克	熱量:702大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.7公克 醣類:096.0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:726大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.8公克 醣類:102.0公克
12月29日(一)	12月30日(二)	12月31日(三)	1月1日(四)	1月2日(五)
白飯 香酥嫩腐 素麻婆茄子 蘿蔔什錦 小瓜玉米筍 時令青菜 蔬菜揚物 結頭豆皮湯	白飯 照燒大黑豆干 番茄燒高麗 素野菇混炒 青花炒干絲 時令青菜 筍干黑木耳 清燉冬瓜湯	素沙茶炒麵 彩椒豆包 銀絲卷 菇菇炒豆薯 芝麻海帶根 時令青菜 椒鹽雙拼 素酸辣湯		
熱量:705大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:097.5公克	熱量:636大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:25.8公克 醣類:082.5公克	熱量:656大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.4公克 醣類:087.0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

臺中市立中科實中12月葷食菜單(晚餐)

餐別 \ 日期		12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5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	卡啦雞翅	鮮菇豬柳	蜜汁雞排	蘿蔔燒肉	用
	副菜	鐵板銀芽肉絲	菜脯蛋	麻婆豆腐	墨西哥地芋	餐
		銀絲卷	小黃瓜拌魷魚	敏豆精靈菇	雙花肉片	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品	清燉冬瓜湯	椰果綠茶(甜)	金菇三絲湯	玉米濃湯	
餐別 \ 日期		12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	#####
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	夏威夷炒飯	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	壽喜燒肉片	三杯雞	豉汁排骨	醬爆雞丁	用
	副菜	糖醋黑干	雜菜寬粉	客家小炒	豆皮炒蛋	餐
		白菜什錦	彩椒玉筍鮮菇	照燒米血黑輪	奶香洋芋	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品	豆薯三絲湯	珍珠奶茶(甜)	玉米蛋花湯	味噌鮮菇湯	
餐別 \ 日期		12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	#####
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	肉絲炒麵	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	香雞排	沙茶豬柳	紅燒肉	川味毛豆雞丁	用
	副菜	客家小炒	南瓜炒蛋	糖醋油腐	塔香紫茄	餐
		芋泥包	魚板青花	螞蟻上樹	彩椒芽菜	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品	魚丸蘿蔔湯	紅豆烤奶(甜)	日式味噌湯	酸辣湯	
餐別 \ 日期		12月22日	12月23日	12月24日	12月25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	不	不	不
	主菜	照燒豬排	豆乳雞	用	用	用
	副菜	宮保雙干	嫩茄滑蛋	餐	餐	餐
		高麗什錦	魚板蒲瓜			
		時令青菜	時令青菜			
	湯品	一品冬瓜湯	西米露奶茶(甜)			
餐別 \ 日期		12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2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	不	不	不
	主菜	香酥魚排	黑胡椒豬柳	用	用	用
	副菜	鍋貼	滷味	餐	餐	餐
		彩繪黑蠔菇	小瓜黑輪			
		時令青菜	時令青菜			
	湯品	紫菜蛋花湯	珍珠紅茶(甜)			