

玉美生技股份有限公司

中科實中1月菜單

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)
			元 旦 放 假 !! !!	燕麥飯 壽喜燒肉片 脆炒雙花 彩蔬雞塊 時令青菜 味噌鮮蔬湯
熱量:000大卡 蛋白質:00.0公克 脂肪:00.0公克 醣類:000.0公克	熱量:000大卡 蛋白質:00.0公克 脂肪:00.0公克 醣類:000.0公克	熱量:000大卡 蛋白質:00.0公克 脂肪:00.0公克 醣類:000.0公克	熱量:000大卡 蛋白質:00.0公克 脂肪:00.0公克 醣類:000.0公克	熱量:758大卡 蛋白質:31.8公克 脂肪:25.0公克 醣類:101.5公克
1月5日(一)	1月6日(二)	1月7日(三)	1月8日(四)	1月9日(五)
白飯 三杯雞 海苔蒸蛋 麻香高麗 時令青菜 土瓶蒸湯	蕎麥飯 紅燒豬腳 烘烤洋芋 蘿蔔鮮匯 時令青菜 玉米濃湯	日式烏龍麵 岩燒里肌 古早味肉圓 鮮蔬銀芽 時令青菜 紅豆烤奶	胚芽飯 果香酸甜魚丁 炸醬干丁 風味白菜滷 時令青菜 冬瓜雞湯	糙米飯 鹽酥雞 照燒福州丸 青花什錦 時令青菜 結頭豚骨湯
熱量:758大卡 蛋白質:31.7公克 脂肪:25.0公克 醣類:101.5公克	熱量:810大卡 蛋白質:33.2公克 脂肪:25.0公克 醣類:113.0公克	熱量:875大卡 蛋白質:34.6公克 脂肪:25.0公克 醣類:128.0公克	熱量:758大卡 蛋白質:31.8公克 脂肪:25.0公克 醣類:101.5公克	熱量:756大卡 蛋白質:31.7公克 脂肪:25.0公克 醣類:101.0公克
1月12日(一)	1月13日(二)	1月14日(三)	1月15日(四)	1月16日(五)
白飯 宮保雞丁 玉米炒蛋 海帶三絲 時令青菜 麵線糊	糙米飯 栗子燒肉 彩蔬魷魚丸 烤地瓜薯條 時令青菜 四寶湯	揚州炒飯 香酥雞翅 鮮美佛跳牆 鍋貼 時令青菜 芋頭西米露	胚芽飯 糖醋魚柳 五香肉燥 脆炒花菜 時令青菜 日式味噌湯	燕麥飯 黃燜雞 咖哩洋芋 什錦高麗 時令青菜 番茄豆腐湯
熱量:785大卡 蛋白質:32.5公克 脂肪:25.0公克 醣類:107.5公克	熱量:830大卡 蛋白質:33.7公克 脂肪:25.0公克 醣類:117.5公克	熱量:823大卡 蛋白質:33.6公克 脂肪:25.0公克 醣類:116.0公克	熱量:751大卡 蛋白質:31.5公克 脂肪:25.0公克 醣類:100.0公克	熱量:794大卡 蛋白質:32.8公克 脂肪:25.0公克 醣類:109.5公克
1月19日(一)	1月20日(二)	1月21日(三)	1月22日(四)	1月23日(五)
白飯 岩燒肉 香菇蒸蛋 蕪菁什錦 時令青菜 酸辣湯	胚芽飯 韓式魚丁 芝麻烤翅小腿 砂鍋白菜滷 時令青菜 茶壺湯	巷口乾拌麵 脆皮雞腿 回鍋高麗 芝麻包 時令青菜 綠豆薏仁湯	糙米飯 麻油雞 彩椒黑輪 韓式冬粉 時令青菜 關東煮湯	蕎麥飯 蔥爆肉片 台式滷蛋 田園三劍客 時令青菜 刺瓜鮮菇湯
熱量:751大卡 蛋白質:31.5公克 脂肪:25.0公克 醣類:100.0公克	熱量:762大卡 蛋白質:31.8公克 脂肪:25.0公克 醣類:102.5公克	熱量:851大卡 蛋白質:33.9公克 脂肪:25.0公克 醣類:122.5公克	熱量:789大卡 蛋白質:32.6公克 脂肪:25.0公克 醣類:108.5公克	熱量:812大卡 蛋白質:33.2公克 脂肪:25.0公克 醣類:113.5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1月素菜單

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)
			元旦 放 假	白飯 黑胡椒肉排 敏豆炒干片 玉米炒雪蓮子 櫛瓜炒葷菇 時令青菜 西芹鮮蔬 味噌海芽湯
熱量:000大卡 蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克	熱量:000大卡 蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克	熱量:000大卡 蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克	熱量:000大卡 蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克	熱量:686大卡 蛋白質:27.3公克 醣類:093.5公克
1月5日(一)	1月6日(二)	1月7日(三)	1月8日(四)	1月9日(五)
白飯 薑燒素魚片 佃煮海帶結 五木炒葷菇 家常豆腐 時令青菜 脆炒蓮藕 素酸菜粉絲湯	白飯 蜜汁黑千 八寶素肉醬 番茄菇菇燒 花開富貴 時令青菜 油燜筍 刺瓜湯	素鮮蔬炒麵 香滷嫩腐 奶皇包 蘿蔔鮮燴 干絲炒敏豆 時令青菜 梅香炸南瓜 酸白菜什錦湯	白飯 蔬菜豆腐 咖哩洋芋 高麗豆皮 小瓜玉筍 時令青菜 素燴芥菜 薑絲冬瓜湯	白飯 蘭花干 麻香鮮菇 花生麵筋 鮮蔬炒年糕 時令青菜 素炒結頭菜 土瓶蒸湯
熱量:651大卡 蛋白質:26.1公克 醣類:086.0公克	熱量:695大卡 蛋白質:27.6公克 醣類:095.5公克	熱量:682大卡 蛋白質:27.2公克 醣類:091.5公克	熱量:699大卡 蛋白質:27.7公克 醣類:096.5公克	熱量:681大卡 蛋白質:27.0公克 醣類:092.5公克
1月12日(一)	1月13日(二)	1月14日(三)	1月15日(四)	1月16日(五)
白飯 滷豆包 白菜滷 什錦刺瓜 塔香杏鮑菇 時令青菜 素拌地瓜葉 麵線糊	白飯 咕咾嫩腐 酸菜麵腸 山藥炒毛豆 高麗三絲 時令青菜 彩椒炒白精靈菇 素味噌豆腐湯	古早味炒飯 香滷豆干 花開富貴 黑糖饅頭 麻香素腰花 時令青菜 鳳梨炒木耳 素木耳金菇湯	白飯 素牛蒡排 小瓜炒豆包 醬燒洋芋 葷菇炒海苔 時令青菜 敏豆炒皮絲 芹香蘿蔔湯	白飯 塔香素白帶魚 番茄豆腐煲 西芹腰果玉筍 素滷味 時令青菜 螞蟻上樹 素銀芽什錦湯
熱量:656大卡 蛋白質:26.3公克 醣類:087.0公克	熱量:757大卡 蛋白質:27.6公克 醣類:111.0公克	熱量:665大卡 蛋白質:26.5公克 醣類:088.0公克	熱量:699大卡 蛋白質:27.6公克 醣類:096.5公克	熱量:699大卡 蛋白質:27.6公克 醣類:096.5公克
1月19日(一)	1月20日(二)	1月21日(三)	1月22日(四)	1月23日(五)
白飯 香滷嫩腐 白花菜川朵 醬爆干片 高麗炒豆皮 時令青菜 地瓜薯條 素玉米鮮菇湯	白飯 紅燒豆包 素炒結頭菜 番茄燒白菜 小瓜拌花生 時令青菜 椒鹽蚵酥 酸菜皮絲湯	鐵板麵 滷素雞排 什錦滷味 西芹總匯 豆沙包 時令青菜 菇菇炒三絲 味噌湯	白飯 香滷蓮花菇 麻婆豆腐 翠玉鮮菇 筍干滷海結 時令青菜 熱烤馬鈴薯 素雙菇湯	白飯 茴香中印干 糖醋麵筋條 鮮燴冬瓜羹 彩蔬銀芽 時令青菜 塔香茄子 豆薯三絲湯
熱量:656大卡 蛋白質:26.3公克 醣類:087.0公克	熱量:667大卡 蛋白質:26.7公克 醣類:089.5公克	熱量:693大卡 蛋白質:27.5公克 醣類:095.0公克	熱量:711大卡 蛋白質:28.0公克 醣類:099.0公克	熱量:681大卡 蛋白質:27.1公克 醣類:092.5公克