

玉美生技股份有限公司

中科實中3月菜單

3月2日(一)	3月3日(二)	3月4日(三)	3月5日(四)	3月6日(五)
白飯 麻香肉片 番茄炒蛋 海苔地瓜條 時令青菜 土瓶蒸湯	糙米飯 三杯雞 麻婆豆腐 大瓜鮮菇 時令青菜 麵線糊	古早味雞肉飯 香蒜大排 高麗金菇 鍋貼 時令青菜 燒仙草	燕麥飯 英式炸魚 干丁肉燥 炒雙花 時令青菜 海芽味噌湯	大麥仁飯 鮮菇燒雞 家常白菜滷 芹香黑輪 時令青菜 結頭豚骨湯
熱量:819大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.5公克 醣類:115.0公克	熱量:778大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.3公克 醣類:106.0公克	熱量:801大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.4公克 醣類:111.5公克	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:756大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.7公克 醣類:101.0公克
3月9日(一)	3月10日(二)	3月11日(三)	3月12日(四)	3月13日(五)
白飯 紅燒肉 海苔蒸蛋 什錦鮮蔬煲 時令青菜 玉米濃湯	胚芽飯 糖醋魚柳 韭香銀芽肉末 客家小炒 時令青菜 關東煮湯	肉絲炒麵 卡啦雞排 筍絲鮮菇 芝麻包 時令青菜 紅豆烤奶	糙米飯 蒜泥白肉 西班牙炒蛋 螞蟻上樹 時令青菜 葷菇湯	燕麥飯 芝麻烤雞翅 刺瓜什錦 紅燒豆腐 時令青菜 白菜肉羹清湯
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:756大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.7公克 醣類:101.0公克	熱量:783大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.9公克 醣類:107.5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:778大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.3公克 醣類:106.0公克
3月16日(一)	3月17日(二)	3月18日(三)	3月19日(四)	3月20日(五)
白飯 左宗棠雞 大阪燒蛋 脆炒結頭菜 時令青菜 酸辣湯	燕麥飯 韓式魚丁 五香肉燥 砂鍋白菜滷 時令青菜 豆薯三絲湯	肉鬆炒飯 岩燒里肌 青花什錦 古早味肉圓 時令青菜 綠豆薏仁湯	胚芽飯 鐵板豬柳 三色蒸蛋 韓式冬粉 時令青菜 營養鮮蔬湯	蕎麥飯 炸雞腿 花生燒方干 彩椒魷魚丸 時令青菜 冬瓜豚骨湯
熱量:767大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.0公克 醣類:103.5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	熱量:839大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.6公克 醣類:120.0公克	熱量:821大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.6公克 醣類:115.5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
3月23日(一)	3月24日(二)	3月25日(三)	3月26日(四)	3月27日(五)
白飯 糖醋肉 海帶滷蛋 芋香白菜 時令青菜 巧達濃湯	燕麥飯 鹹水雞 大瓜什錦 泰式打拋肉 時令青菜 菇菇粉絲湯	鐵板麵 醬燒豬排 滷味 鮮肉包 時令青菜 芋頭西米露	蕎麥飯 香酥魚 油燻筍干 脆炒高麗 時令青菜 冬瓜肉絲湯	糙米飯 咖哩雞 滷獅子頭 結頭鮮匯 時令青菜 日式味噌湯
熱量:785大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.6公克 醣類:107.5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	熱量:769大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.5公克 醣類:104.5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:758大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.7公克 醣類:101.5公克
3月30日(一)	3月31日(二)	4月1日(三)	4月2日(四)	4月3日(五)
白飯 麻油雞 鮮蔬炒蛋 熱烤馬鈴薯 蚵仔白菜 什錦羹湯	蕎麥飯 栗子燒肉 醬爆干片鮑菇 銀芽三色 福山萵苣 海芽蛋花湯			清 明 連 假
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:788大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.7公克 醣類:108.0公克			

★本公司全面使用由台灣生產豬肉★

臺中市立中科實中3月葷食菜單(晚餐)

餐別 \ 日期		3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	台式炒麵	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	宮保雞丁	京醬排骨	沙茶雞丁	南瓜紅燒肉	用
	副菜	五味油腐	菇菇炒蛋	白菜鍋物	客家小炒	餐
		脆炒海帶根	培根花菜	蒲瓜鮮匯	螞蟻上樹	
	湯品	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品	玉米濃湯	珍珠奶茶(甜)	紫菜蛋花湯	雪花菇湯	
餐別 \ 日期		3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	奶香菇菇燉飯	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	香酥魚排	照燒雞丁	咕咾肉	脆皮香雞排	用
	副菜	小瓜炒魚蛋	玉米滑蛋	銀芽炒豆包絲	咖哩洋芋	餐
		黑糖饅頭	西芹百菇	醬爆米血	青花肉片	
	湯品	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品	榨菜肉絲湯	西谷米紅茶(甜)	一品冬瓜湯	三絲湯	
餐別 \ 日期		3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	炸醬炒泡麵	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	鐵路豬排	毛豆雞丁	香酥蝦排	菇菇燒雞	用
	副菜	芹香炒總匯	番茄炒蛋	醬爆雙拼	米血滷味	餐
		甘梅地瓜薯條	蒲瓜肉片	小瓜炒黑輪	敏豆炒玉筍	
	湯品	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品	味噌海芽湯	燕麥烤奶(甜)	結頭丸片湯	酸白菜什錦湯	
餐別 \ 日期		3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27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	三杯雞	鐵板豬柳	黃燜雞	馬鈴薯燒肉	用
	副菜	鳳梨炒木耳	菜脯炒蛋	紅燒豆腐	雙花炒菇	餐
		敏豆炒白精靈菇	西芹豆皮	彩椒雙脆	韭菜豆芽	
	湯品	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品	味噌豆腐湯	地瓜芋圓湯(甜)	菇菇湯	豆薯肉絲湯	
餐別 \ 日期		3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	日式炒烏龍	白飯			
	主菜	虱目魚排	瓜仔雞			
	副菜	醬爆鮮菇	甘梅地瓜薯條			
		奶皇包	蒲瓜寬粉			

	時令青菜	時令青菜			
湯品	冬瓜薑絲湯	椰果綠茶(甜)			