

玉美生技股份有限公司

中 科 實 中 5 月 菜 單

5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日
燕麥飯 鹹水雞 海苔蒸蛋 什錦鮮蔬 時令青菜 南瓜濃湯	糙米飯 蒜泥白肉 脆炒竹筍 彩椒魷魚丸 時令青菜 味噌海芽湯	什錦烏龍麵 吮指雞翅 滷蛋肉燥 銀絲卷 時令青菜 摩摩喳喳	蕎麥飯 洋芋燉肉 大瓜鮮燴 銀魚炒干片 時令青菜 榨菜肉絲湯	胚芽飯 紅燒魚 柴香白菜 泰式打拋肉 時令青菜 四寶湯
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:751大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.5公克 醣類:100.0公克	熱量:798大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.2公克 醣類:111.0公克	熱量:783大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.4公克 醣類:107.0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
5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日
糙米飯 鐵板豬柳 大阪燒蛋 絲瓜麵線 時令青菜 鮮筍湯	蕎麥飯 五味魚 芝麻烤翅腿 冬瓜什錦 時令青菜 什錦羹湯	肉鬆炒飯 香酥雞腿 青花炒菇 清蒸肉圓 時令青菜 綠豆薏仁湯	胚芽飯 咕咾肉 蒲瓜木耳 風味白菜滷 時令青菜 馬鈴薯豚骨湯	燕麥飯 蔥滿勝蒜雞 玉米腰果 麻婆豆腐 時令青菜 蘿蔔海帶湯
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:753大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.6公克 醣類:100.5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:781大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.5公克 醣類:106.5公克	熱量:771大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.0公克 醣類:104.5公克
5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日
蕎麥飯 彩椒雞丁 麻藥蛋 烤地瓜薯條 時令青菜 酸辣湯	胚芽飯 栗子燒肉 芹香黑輪 韓式冬粉 時令青菜 香菇雞湯	肉絲炒麵 卡啦雞排 家常炒蒲瓜 刈包 時令青菜 紅豆烤奶	燕麥飯 果香酸甜魚 古都肉燥 花菜什錦 時令青菜 豆薯豚骨湯	糙米飯 梅干燒肉片 金菇高麗 美式炒蛋 時令青菜 日式味噌湯
熱量:805大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.0公克 醣類:112.0公克	熱量:819大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.4公克 醣類:115.0公克	熱量:803大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.5公克 醣類:112.0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	熱量:749大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.4公克 醣類:099.5公克
5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日
胚芽飯 紅燒肉 西班牙炒蛋 絲瓜鮮燴 時令青菜 蕈菇湯	燕麥飯 蒲燒魚 獅子頭燴白菜 海帶根炒肉絲 時令青菜 玉米濃湯	古早味雞肉飯 炸豬排 大瓜什錦 芝麻包 時令青菜 芋頭西米露	糙米飯 韓式雞丁 紹子蒸蛋 壽喜燒高麗 時令青菜 茶壺湯	蕎麥飯 岩燒肉 南洋咖哩 花生滷印干 時令青菜 青木瓜蛋花湯
熱量:767大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.1公克 醣類:103.5公克	熱量:762大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.8公克 醣類:102.5公克	熱量:875大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:34.6公克 醣類:128.0公克	熱量:753大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.5公克 醣類:100.5公克	熱量:773大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.0公克 醣類:105.0公克

★本公司全面使用由台灣生產豬肉★

臺中市立中科實中5月葷食菜單(晚餐)

餐別 \ 日期		5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	野菇燉飯	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	鐵路豬排	糖醋雞丁	醬爆肉絲	貴妃雞	用
	副菜	金針菇三絲	菇菇炒蛋	照燒雙干	洋蔥炒蛋	餐
		小瓜黑輪	青花肉片	鮮菇蒲瓜	韭菜炒甜不辣	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
湯品	冬瓜湯	相思Q奶(甜)	紫菜蛋花湯	蘿蔔魚丸湯		
餐別 \ 日期		5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	菇菇炊飯	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	香酥蝦排	燒烤雞翅	鐵板豬柳	醬燒雞丁	用
	副菜	小瓜炒蝦球	開陽蒲瓜	番茄炒蛋	照燒黑輪高麗	餐
		蜜汁地瓜黑干	彩椒雙菇	三杯鮑菇	櫛瓜炒鮮菇	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
湯品	酸白菜什錦湯	珍珠奶茶(甜)	大瓜肉絲湯	三絲湯		
餐別 \ 日期		5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	泡菜炒飯	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	香酥魚排	鮮菇燒雞	壽喜燒肉片	毛豆雞丁	用
	副菜	脆炒雙花	客家小炒	五行炒蛋	小瓜炒鮮菇	餐
		三杯米血	鐵板銀芽肉絲	鮮菇炒敏豆	玉米三色	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
湯品	大瓜湯	椰果綠茶(甜)	魷魚羹湯	蘿蔔什錦湯		
餐別 \ 日期		5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	奶香筆管麵	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	賞鮮雞排	蔥爆肉片	三杯雞	豉汁肉丁	用
	副菜	蜜汁地瓜芋頭	小瓜黑輪	蒲瓜蝦皮	木須蛋	餐
		炒鮮筍	白菜什錦	雜菜炒寬粉	絲瓜麵線	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
湯品	味噌鮮蔬湯	燕麥紅茶(甜)	雪花鮮菇湯	蘿蔔魚丸湯		