

玉美生技股份有限公司

中科實中9月菜單

8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日
燕麥飯 台式大雞腿 砂鍋魚 麻婆豆腐 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯	胚芽飯 海鮮嫩蛋 日式咖哩雞 椒鹽魷魚丸 深色蔬菜 味噌湯	蕎麥飯 義式腿排 焗汁白醬豬 花開富貴 有機蔬菜 羅宋湯	糙米飯 油蔥肉燥蛋 美味雞翅 芋香白菜滷 深色蔬菜 無咖啡因珍奶	大麥仁飯 鐵路豬排 椒麻雞 泰式河粉 有機蔬菜 台中好菇湯
熱量:926大卡 脂肪:37.0公克 蛋白質:48.3公克 醣類:100.0公克	熱量:877大卡 脂肪:31.5公克 蛋白質:41.4公克 醣類:107.0公克	熱量:895大卡 脂肪:34.5公克 蛋白質:45.0公克 醣類:101.0公克	熱量:943大卡 脂肪:34.0公克 蛋白質:45.3公克 醣類:114.0公克	熱量:925大卡 脂肪:33.5公克 蛋白質:44.9公克 醣類:111.0公克
9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日
燕麥飯 蒙古燴炒 絲瓜蛋豆腐 深色蔬菜 竹筍九片湯	蕎麥飯 海南雞腿 沙嗲滷味 深色蔬菜 肉骨茶湯	雞肉飯 紅燒肉 黑糖饅頭 有機蔬菜 酸菜肉片湯	糙米飯 梅香雞排 鮮蔬炒蛋 深色蔬菜 玉米濃湯	胚芽飯 桔醬燒魚 筍香滷豆腐 有機蔬菜 良糧粥
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:755大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.5公克 醣類:101.0公克	熱量:801大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.9公克 醣類:111.0公克	熱量:757大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.6公克 醣類:101.5公克	熱量:823大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.0公克 醣類:116.5公克
9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日
胚芽飯 鐵板豆腐 洋蔥炒蛋 深色蔬菜 薑絲冬瓜湯	海苔芝麻飯 菇菇雞很旺 番茄玉米肉燥 深色蔬菜 味噌鮮筍湯	照燒炒麵 蒲燒魚 銀絲卷 深色蔬菜 日式鮮蔬湯	蕎麥飯 蒜泥白肉 彩繪翅腿 深色蔬菜 海菜蛋花湯	糙米飯 蜜汁雞腿 沙茶滷味 有機蔬菜 酸辣湯
熱量:749大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.4公克 醣類:099.5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:839大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:34.1公克 醣類:119.5公克	熱量:744大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.2公克 醣類:098.5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
9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日
元氣香Q炊飯 如意彩絲 翡翠田園嫩蛋 深色蔬菜 蘿蔔九片湯	糙米飯 風味雞排 關東煮 深色蔬菜 芋頭西米露	胚芽飯 泡菜燒肉 部隊鍋 深色蔬菜 馬鈴薯雞湯	蕎麥飯 鹹水雞 客家小炒 有機蔬菜 客家鹹湯	中 秋 節 放 假
熱量:755大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.6公克 醣類:101.0公克	熱量:814大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.7公克 醣類:114.5公克	熱量:837大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.9公克 醣類:119.0公克	熱量:764大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.8公克 醣類:103.0公克	
9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日
教 師 節 放 假	蕎麥飯 雞肉親子丼 螞蟻上樹 深色蔬菜 金針味噌排骨湯	番茄肉醬義大利麵 香草雞翅 香料馬鈴薯 深色蔬菜 義式濃湯		
	熱量:794大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.7公克 醣類:109.5公克	熱量:796大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.7公克 醣類:110.0公克		

★本公司全面使用由台灣生產豬肉★

玉美生技股份有限公司

中科實中9月素食菜

8月31日(一)	9月1日(二)	9月2日(三)	9月3日(四)	9月4日(五)
燕麥飯 香滷蘭花干 西芹炒鮑菇 北方炸醬 脆炒筍絲 深色蔬菜 豆蔬蛋白捲 素日式味噌湯	胚芽飯 滷印干 素咖哩洋芋 素什錦羹 櫛瓜腰果 深色蔬菜 日式揚出豆腐 素鮮蔬豆芽湯	鮮蔬炒麵 鐵板烤魷 鳳梨木耳 長豆炒鮮菇 奶皇包 有機蔬菜 壕油蓮花菇 素番茄豆腐湯	糙米飯 紅燒黑干 鮮菇扒刺瓜 五木炒草菇 鮮蔬粉絲煲 深色蔬菜 炸天婦羅 竹筍湯	大麥仁飯 紅燒豆包 玉筍炒鮮花 滷味拼盤 素芹香干絲 有機蔬菜 素野菜煮 素一品冬瓜湯
熱量:673大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:27.8公克 醣類:087.5公克	熱量:666大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:086.0公克	熱量:673大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:27.8公克 醣類:087.5公克	熱量:619大卡 脂肪:19.0公克 蛋白質:22.1公克 醣類:090.0公克	熱量:653大卡 脂肪:21.0公克 蛋白質:27.9公克 醣類:088.0公克
9月7日(一)	9月8日(二)	9月9日(三)	9月10日(四)	9月11日(五)
燕麥飯 蜜汁黑干 小瓜玉筍 梅香芋頭 絲瓜麵線 深色蔬菜 玉米海菜湯	蕎麥飯 宮保麵腸 翡翠筍 炒鮮菇 芹香干片 深色蔬菜 清燉蘿蔔湯	古早味炒飯 黃金豆腐 塔香豆腸 羅漢齋 黑糖饅頭 有機蔬菜 馬鈴薯營養湯	糙米飯 茄汁豆包 椒鹽杏鮑菇 海帶三絲 炒素膳糊 深色蔬菜 酸菜皮絲湯	胚芽飯 香菇蘭花干 西湖豆腐 冬瓜什錦 素韓式冬粉 有機蔬菜 良糧粥
熱量:676大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:28.2公克 醣類:089.0公克	熱量:700大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.9公克 醣類:096.5公克	熱量:715大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.2公克 醣類:100.0公克	熱量:670大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.0公克 醣類:091.0公克	熱量:671大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.0公克 醣類:090.0公克
9月14日(一)	9月15日(二)	9月16日(三)	9月17日(四)	9月18日(五)
胚芽飯 鮮蔬中印干 脆炒海帶根 番茄豆腐煲 川耳高麗 深色蔬菜 蘿蔔玉米湯	海苔芝麻飯 蓮花菇 蜜汁雙干 青花燴鮮菇 燴大瓜 深色蔬菜 素青木瓜湯	素金瓜米粉 番薯烤魷 花生滷雙結 豆沙包 素拌黃豆芽 深色蔬菜 什錦鮮羹湯	蕎麥飯 紅燒豆包 蘿蔔什錦 素白菜獅子頭 素芋香四色 深色蔬菜 營養蔬菜湯	糙米飯 滷蘭花干 蒲瓜金菇 豆薯干片 花菜什錦 有機蔬菜 味噌海芽湯
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:681大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.2公克 醣類:092.5公克	熱量:670大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.8公克 醣類:090.0公克	熱量:675大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.1公克 醣類:091.0公克	熱量:713大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:29.8公克 醣類:095.5公克
9月21日(一)	9月22日(二)	9月23日(三)	9月24日(四)	9月25日(五)
燕麥飯 香滷豆腐 芋香白菜 素炒筍片 鐵板銀芽 深色蔬菜 素清燉冬瓜湯	糙米飯 三杯烤魷 針菇炒豆包 素鮮瓜什錦 日式炒年糕 深色蔬菜 芋頭西米露	素泰式鳳梨炒飯 滷大黑豆干 海茸炒麵腸 芝麻包 花生麵筋 深色蔬菜 素白菜什錦湯	蕎麥飯 宮保豆腸 螞蟻上樹 梅香炸南瓜 滷小印干 有機蔬菜 蔬菜番茄湯	中 秋 節 放 假
熱量:685大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:093.0公克	熱量:661大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.6公克 醣類:088.0公克	熱量:531大卡 脂肪:12.5公克 蛋白質:13.1公克 醣類:091.5公克	熱量:709大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.0公克 醣類:098.5公克	
9月28日(一)	9月29日(二)	9月30日(三)	10月1日(四)	10月2日(五)
教 師 節 放 假	蕎麥飯 海帶滷印干 高麗菜炒豆皮 義式洋芋 椒鹽蚵酥 深色蔬菜 黃瓜豆腐湯	素什錦炒麵 醬燒烤魷 蟹黃豆腐 蒲瓜鮮菇 麻婆紫茄 深色蔬菜 三絲湯		
	熱量:661大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.6公克 醣類:088.0公克	熱量:715大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.2公克 醣類:100.0公克		

臺中市立中科實中9月葷食菜單(晚餐)

餐別 \ 日期		8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4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	阿萬師大排	蜜汁燒肉	黃金魚排	蔥爆鹹豬肉	用
	副菜	芋泥包	絲瓜麵線	脆炒鮮筍	筍干滷海結	餐
		櫛瓜炒鮮菇	芝麻海帶根	客家小炒	甘梅地瓜薯條	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品	豆薯三絲湯	椰果綠茶(甜)	紫菜蛋花湯	味噌海芽湯	
餐別 \ 日期		9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11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	無骨香雞排	梅干肉片	照燒雞丁	壽喜燒肉片	用
	副菜	韭菜米血甜不辣	豆皮炒蛋	麻婆炒寬粉	蜜汁黑干	餐
		青花肉片	白菜滷	魚板胡瓜	芋香三色	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品	百菇湯	地瓜芋圓湯(甜)	番茄蔬菜湯	大瓜肉片湯	
餐別 \ 日期		9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18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	白飯	白飯	不
	主菜	鹽酥雞	京醬肉片	紅燒肉	卡拉雞排	用
	副菜	白菜什錦	醬爆魚蛋米血	茄汁豆包	紹子蛋	餐
		敏豆炒玉筍	奶油鮑菇	鮮蔬炒年糕	小瓜黑輪	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品	豆薯鮮菇湯	燕麥烤奶(甜)	刺瓜魚丸湯	榨菜粉絲湯	
餐別 \ 日期		9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25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	不	不
	主菜	香酥雞翅	薑燒肉片	蜜汁雞丁	用	用
	副菜	脆炒雙花	芙蓉炒蛋	綜合滷味	餐	餐
		燒賣	鳳梨麵腸	魚蛋滷海味		
		時令青菜	時令青菜	時令青菜		
	湯品	鮮筍湯	珍珠紅茶(甜)	玉米濃湯		
餐別 \ 日期		9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	不	白飯	白飯		不
	主菜	用	洋蔥肉片	咕咾肉		用
	副菜	餐	五味油腐	菇菇炒蛋		餐
			刺瓜什錦羹	培根銀芽		
			時令青菜	時令青菜		
	湯品		西谷米奶茶(甜)	台式酸辣湯		