

玉美生技(股)公司 美味優質營養午餐菜單

服務專線：(04) 26936060

台中信義國小九月菜單

8月30日(一)	8月31日(二)	9月1日(三)	9月2日(四)	9月3日(五)
		焗烤飯 木須炒蛋 地瓜薯條 三杯杏鮑菇 蚵仔白菜 紫菜蛋花湯	燕麥飯 蒲燒魚 刺瓜肉片 金茸粉絲 空心菜 鮮筍湯	糙米飯 鮮蔬燒雞 海苔蒸蛋 家常豆腐 有機豆芽菜 一品冬瓜湯
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:765大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.1公克 醣類:103.0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:781大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.4公克 醣類:106.5公克	熱量:799大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.0公克 醣類:110.5公克
9月6日(一)	9月7日(二)	9月8日(三)	9月9日(四)	9月10日(五)
燕麥飯 紅燒肉 蒜茸豆腐 鮮菇絲瓜 蚵仔白菜 港式酸辣湯	鐵板麵 *鹽酥雞 黑糖銀絲捲 筍香三絲 青江菜 玉米蛋花湯	白飯 紅顏炒蛋 脆炒雙花 滷黑干 油菜 紅豆烤奶	糙米飯 芝麻烤雞翅 鮮味什錦 五彩玉米 韭菜豆芽 白玉上排湯	小米飯 淋汁豬排 印度咖哩 台式滷蛋 有機蔬菜 日式味噌湯
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:771大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.1公克 醣類:104.5公克	熱量:769大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.1公克 醣類:104.0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	熱量:780大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.3公克 醣類:106.5公克
9月13日(一)	9月14日(二)	9月15日(三)	9月16日(四)	9月17日(五)
胚芽米飯 沙茶豬柳 田園四色 翡翠筍 油菜 麵線糊	糙米飯 五香燒雞 鐵板洋芋 鮮菇扒刺瓜 蚵仔白菜 海菜蛋花湯	白飯 番茄炒蛋 炒雙菇 高麗炒豆皮 青江菜 鮮羹清湯	古早味雞肉飯 照燒腿排 青花獅子頭 總匯什錦 空心菜 清燉冬瓜湯	蕎麥飯 咕咾肉 綜合滷味 玉米滑蛋 有機蔬菜 鮮筍湯
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:785大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.5公克 醣類:107.5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	熱量:777大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.4公克 醣類:105.5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
9月11日(六)	9月21日(二)	9月22日(三)	9月23日(四)	9月24日(五)
地瓜飯 鹽水雞 ◎廣式豆腐 開陽胡瓜 空心菜 鮮蔬粉絲湯	中 秋 節 快 樂	古早味油飯 香香滷蛋 茄香嫩腐 脆炒鮮筍 蚵仔白菜 綠豆地瓜湯	蕎麥飯 岩燒雞翅 五香肉燥 冬瓜什錦 油菜 榨菜粉絲湯	糙米飯 蔥燒豬排 菇菇蒸蛋 脆炒蒲瓜 有機蔬菜 味噌鮮蔬湯
熱量:773大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.1公克 醣類:105.0公克	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:724大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:30.8公克 醣類:094.0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:760大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.7公克 醣類:102.0公克
9月27日(一)	9月28日(二)	9月29日(三)	9月30日(四)	10月1日(五)
銀魚炒飯 *炸雞腿 豆沙包 什錦鮮蔬煲 蚵仔白菜 玉米濃湯	糙米飯 鐵板豬柳 胡瓜鮮匯 鮮蔬粉絲 空心菜 白玉湯	白飯 古早味炒蛋 金菇白菜 家鄉滷味 油菜 木耳豆薯湯	蕎麥飯 壽喜燒肉片 肉燥蒸蛋 花開富貴 小白菜 薑絲冬瓜湯	
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:32.1公克 醣類:103.0公克	熱量:774大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.3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:768大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:48.8公克 醣類:103.5公克