

玉美生技(股)公司 美味優質營養午餐菜單

服務專線：(04) 26936060

*在地 ◎非基 ☆有機 中信義國小十月菜單

9月27日(一)	9月28日(二)	9月29(三)	9月30日(四)	10月1日(五)
				燕麥飯 醬烤雞排 鮮瓜什錦 日式咖哩 ☆有機蔬菜 關東煮湯
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:000大卡 脂肪:00.0公克 蛋白質:00.0公克 醣類:000.0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:000大卡 脂肪:00.0公克 蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克	熱量:694大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.4公克 醣類:095.5公克
10月4日(一)	10月5日(二)	10月6日(三)	10月7日(四)	10月8日(五)
糙米飯 咕咾肉 ◎鐵板嫩腐 沙茶高麗 空心菜 什錦鮮蔬羹	韭香肉絲炒麵 紅燒魚 蒜茸蘿蔔糕(蒸) 竹筍炒鮮菇 蚵仔白菜 三絲湯	白飯 番茄炒蛋 芋香四色 ◎五味豆干 青江菜 綠豆湯	胚芽飯 左宗棠雞 絲瓜麵線 茶香滷蛋 油菜 *薑絲海芽湯	蕎麥飯 蔥燒肉片 烤地瓜薯條 小瓜什錦 ☆有機蔬菜 ◎味噌豆腐湯
熱量:679大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.0公克 醣類:092.0公克	熱量:720大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.3公克 醣類:101.0公克	熱量:726大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.8公克 醣類:103.0公克	熱量:699大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:096.5公克	熱量:708大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.8公克 醣類:098.5公克
10月11日(一)	10月12日(二)	10月13日(三)	10月14日(四)	10月15日(五)
國慶日補休	糙米飯 烤雞排 泰式打拋肉 開陽胡瓜 油菜 白玉湯	茄汁焗烤飯 洋蔥炒蛋 銀絲捲 ◎海帶三絲 蚵仔白菜 木耳鮮菇湯	小米飯 蘿蔔燒肉 木耳鮮瓜 螞蟻上樹 青江菜 竹筍湯	燕麥飯 豆乳雞(炸) *咖哩洋芋 佛跳牆 ☆有機蔬菜 紫菜蛋花湯
	熱量:654大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 醣類:086.5公克	熱量:717大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:100.5公克	熱量:713大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:099.5公克	熱量:687大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.2公克 醣類:094.0公克
10月18日(一)	10月19日(二)	10月20日(三)	10月21日(四)	10月22日(五)
蕎麥飯 醬爆雞丁 海苔蒸蛋 白花雙鮮 高麗菜 酸辣湯	胚芽飯 壽喜燒肉片 烤翅腿 西芹鮮蔬 福山萵苣 清燉冬瓜湯	白飯 ◎蒜茸豆腐 玉米滑蛋 什錦鮮蔬煲(蔬) 青江菜 紅豆烤奶	港式炸醬麵 蜜汁雞排 蒜茸鍋貼 鐵板銀芽 油菜 土瓶蒸湯	小米飯 蔥燒豬排 ◎家常豆腐 刺瓜鮮燴 ☆有機蔬菜 肉絲粉絲湯
熱量:651大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.2公克 醣類:086.0公克	熱量:663大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.6公克 醣類:088.5公克	熱量:719大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:101.5公克	熱量:708大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.8公克 醣類:098.5公克	熱量:677大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.0公克 醣類:091.5公克
10月25日(一)	10月26日(二)	10月27日(三)	10月28日(四)	10月29日(五)
燕麥飯 鐵板豬柳 ◎糖醋豆包 白菜什錦 油菜 巧達濃湯	蕎麥飯 炸雞翅(炸) 炒雙花 *鐵板洋芋 蚵仔白菜 日式鮮菇湯	古早味油飯 海結滷蛋 ◎宮保豆干 奶皇包 福山萵苣 羅宋湯	胚芽飯 照燒雞丁 鮮匯胡瓜 義式肉丸 青江菜 蘿蔔排骨湯	糙米飯 蒜泥白肉 木須炒蛋 沙茶筍片 ☆有機蔬菜 榨菜肉絲湯
熱量:692大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.4公克 醣類:095.0公克	熱量:695大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.5公克 醣類:095.5公克	熱量:660大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.4公克 醣類:088.0公克	熱量:659大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.5公克 醣類:087.5公克	熱量:695大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:29.9公克 醣類:087.5公克

★本公司全面使用由台灣生產豬肉、雞肉及蛋品★