

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 中信義國小十二月菜單

11月29日(一)	11月30日(二)	12月1日(三)	12月2日(四)	12月3日(五)
		白飯 ◎家常炸醬 花菜什錦 古早味炒蛋 青江菜 銀蘿玉米湯	日式烏龍麵 咕咾肉 海結滷蛋 脆炒鮮瓜 油菜 南瓜濃湯	糙米飯 照燒雞丁 ◎家常豆腐 *什錦鮮蔬煲 ☆有機黑葉白菜 芹香結頭菜湯
		熱量:656大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 醣類:087.0公克	熱量:717大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.2公克 醣類:100.5公克	熱量:654大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 醣類:086.5公克
12月6日(一)	12月7日(二)	12月8日(三)	12月9日(四)	12月10日(五)
小米飯 馬鈴薯燉肉 ◎蒜泥豆腐 雙花鮮菇 高麗菜 麵線糊	肉鬆炒飯 鹽水雞 烤地瓜薯條 *佛跳牆 福山萬苳 白玉龍骨湯	白飯 ◎番茄豆腐 紅顏炒蛋 冬瓜什錦 菠菜 紅豆烤奶	燕麥飯 芝麻雞翅 ◎五香肉燥 *金茸粉絲 蚵仔白菜 刺瓜鮮菇湯	胚芽飯 椒鹽豬柳(炸) 西芹鮮蔬 日式咖哩 ☆有機味美菜 紫菜蛋花湯
熱量:710大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.9公克 醣類:099.0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	熱量:724大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.8公克 醣類:102.5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	熱量:694大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.4公克 醣類:095.5公克
12月13日(一)	12月14日(二)	12月15日(三)	12月16日(四)	12月17日(五)
糙米飯 鮮蔬燒雞 玉米滑蛋 銀芽三絲 蚵仔白菜 大滷湯	燕麥飯 鐵板豬柳 大瓜什錦 ◎回鍋干片 油菜 麻油鮑菇麵線湯	古早味油飯 皮絲滷蛋 ◎醬燒黑干 奶油花椰 菠菜 營養豆薯湯	小米飯 蒜泥白肉 燕菁總匯 香菇蒸蛋 青江菜 鮮蔬湯	蕎麥飯 照燒魚柳 *高麗炒豆皮 滷翅腿 ☆有機小松菜 日式蘿蔔豚骨湯
熱量:672大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.8公克 醣類:090.5公克	熱量:656大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.4公克 醣類:087.0公克	熱量:656大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 醣類:087.0公克	熱量:665大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.6公克 醣類:089.0公克	熱量:651大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.2公克 醣類:086.0公克
12月20日(一)	12月21日(二)	12月22日(三)	12月23日(四)	12月24日(五)
小米飯 壽喜燒肉片 ◎蒜茸豆干 *白菜什錦 油菜 酸辣湯	夏威夷炒飯 蜜汁雞排 德式熱馬鈴薯 ◎家常豆腐 蚵仔白菜 鹹湯圓	白飯 紅顏炒蛋 ◎古都炸醬 *大阪燒高麗 菠菜 芋頭西米露	蕎麥飯 烤雞翅 鮮蔬寬粉 泰式打拋肉 福山萬苳 日式味噌湯	燕麥飯 麻油雞 金菇冬瓜 ◎醬爆干片 ☆有機青油菜 馬鈴薯營養湯
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:701大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.7公克 醣類:097.0公克	熱量:737大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.2公克 醣類:105.5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	熱量:670大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.8公克 醣類:090.0公克
12月27日(一)	12月29日(二)	12月29日(三)	12月30日(四)	12月31日(五)
胚芽飯 醬爆雞丁 脆炒雙花 ◎豆皮炒蛋 高麗菜 玉米濃湯	蕎麥飯 筍干燒肉 鐵板銀芽 ◎糖醋嫩腐 福山萬苳 清燉冬瓜湯	古早味炒麵 ◎五香豆干 海苔蒸蛋 滷味什錦 油菜 土瓶蒸湯	糙米飯 紅燒魚柳 ◎五香肉燥 *沙茶高麗 有機青江菜 海芽蛋花湯	元 旦 放 假 一 天
熱量:695大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:095.5公克	熱量:647大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.0公克 醣類:085.0公克	熱量:695大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:095.5公克	熱量:667大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.6公克 醣類:089.5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

