

# 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)
		<b>白飯</b> ◎家常炸醬 花菜什錦 古早味炒蛋 青江菜 銀蘿玉米湯	<b>日式烏龍麵</b> <b>咕咾肉</b> <b>海結滷蛋</b> <b>脆炒鮮瓜</b> <b>油菜</b> <b>南瓜濃湯</b>	<b>糙米飯</b> <b>照燒雞丁</b> ◎家常豆腐 <b>*什錦鮮蔬煲</b> <b>☆有機黑葉白菜</b> <b>芹香結頭菜湯</b>
		熱量:656大卡 蛋白質:26.3公克 醣類:087.0公克	熱量:717大卡 蛋白質:28.2公克 醣類:100.5公克	熱量:654大卡 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)
<b>小米飯</b> 馬鈴薯燉肉 ◎蒜泥豆腐 雙花鮮菇 高麗菜 麵線糊	<b>肉鬆炒飯</b> <b>鹽水雞</b> <b>烤地瓜薯條</b> <b>*佛跳牆</b> <b>福山萐苣</b> <b>白玉龍骨湯</b>	<b>白飯</b> ◎番茄豆腐 紅顏炒蛋 冬瓜什錦 <b>菠菜</b> <b>紅豆烤奶</b>	<b>燕麥飯</b> <b>芝麻雞翅</b> ◎五香肉燥 <b>*金茸粉絲</b> <b>蚵仔白菜</b> <b>刺瓜鮮菇湯</b>	<b>胚芽飯</b> <b>椒鹽豬柳(炸)</b> <b>西芹鮮蔬</b> <b>日式咖哩</b> <b>☆有機味美菜</b> <b>紫菜蛋花湯</b>
熱量:710大卡 蛋白質:27.9公克 醣類:099.0公克	熱量:709大卡 蛋白質:28.0公克 醣類:098.5公克	熱量:724大卡 蛋白質:27.8公克 醣類:102.5公克	熱量:694大卡 蛋白質:27.4公克 醣類:095.5公克	熱量:694大卡 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)
<b>糙米飯</b> <b>鮮蔬燒雞</b> 玉米滑蛋 銀芽三絲 <b>蚵仔白菜</b> <b>大滷湯</b>	<b>燕麥飯</b> <b>鐵板豬柳</b> <b>大瓜什錦</b> ◎回鍋干片 <b>油菜</b> <b>麻油鮑菇麵線湯</b>	<b>古早味油飯</b> <b>皮絲滷蛋</b> ◎醬燒黑干 <b>奶油花椰</b> <b>菠菜</b> <b>營養豆薯湯</b>	<b>小米飯</b> <b>蒜泥白肉</b> <b>蕪菁總匯</b> <b>香菇蒸蛋</b> <b>青江菜</b> <b>鮮蔬湯</b>	<b>蕎麥飯</b> <b>照燒魚柳</b> *b高麗炒豆皮 <b>滷翅腿</b> <b>☆有機小松菜</b> <b>日式蘿蔔豚骨湯</b>
熱量:672大卡 蛋白質:26.8公克 醣類:090.5公克	熱量:656大卡 蛋白質:26.4公克 醣類:087.0公克	熱量:656大卡 蛋白質:26.3公克 醣類:087.0公克	熱量:665大卡 蛋白質:26.6公克 醣類:089.0公克	熱量:651大卡 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)
<b>小米飯</b> 壽喜燒肉片 ◎蒜茸豆干 *b白菜什錦 <b>油菜</b> <b>酸辣湯</b>	<b>夏威夷炒飯</b> <b>蜜汁雞排</b> 德式熱馬鈴薯 ◎家常豆腐 <b>蚵仔白菜</b> <b>鹹湯圓</b>	<b>白飯</b> <b>紅顏炒蛋</b> ◎古都炸醬 *b大阪燒高麗 <b>菠菜</b> <b>芋頭西米露</b>	<b>蕎麥飯</b> <b>烤雞翅</b> <b>鮮蔬寬粉</b> <b>泰式打拋肉</b> <b>福山萐苣</b> <b>日式味噌湯</b>	<b>燕麥飯</b> <b>麻油雞</b> <b>金菇冬瓜</b> ◎醬爆干片 <b>☆有機青油菜</b> <b>馬鈴薯營養湯</b>
熱量:651大卡 蛋白質:26.2公克 醣類:086.0公克	熱量:701大卡 蛋白質:27.7公克 醣類:097.0公克	熱量:737大卡 蛋白質:28.2公克 醣類:105.5公克	熱量:694大卡 蛋白質:27.4公克 醣類:095.5公克	熱量:670大卡 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)
<b>胚芽飯</b> <b>醬爆雞丁</b> <b>脆炒雙花</b> ◎豆皮炒蛋 <b>高麗菜</b> <b>玉米濃湯</b>	<b>蕎麥飯</b> <b>筍干燒肉</b> <b>鐵板銀芽</b> ◎糖醋嫩腐 <b>福山萐苣</b> <b>清燉冬瓜湯</b>	<b>古早味炒麵</b> ◎五香豆干 <b>海苔蒸蛋</b> <b>滷味什錦</b> <b>油菜</b> <b>土瓶蒸湯</b>	<b>糙米飯</b> <b>紅燒魚柳</b> ◎五香肉燥 <b>*沙茶高麗</b> <b>有機青江菜</b> <b>海芽蛋花湯</b>	<b>元旦放假一天</b>
熱量:695大卡 蛋白質:27.6公克 醣類:095.5公克	熱量:647大卡 蛋白質:26.0公克 醣類:085.0公克	熱量:695大卡 蛋白質:27.6公克 醣類:095.5公克	熱量:667大卡 蛋白質:26.6公克 醣類:089.0公克	熱量:000大卡 蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克

