

玉美生技股份有限公司

台中信義國小11月菜單

*在地 ◎非基 ☆有機

10月30日(一)	10月31日(二)	11月1日(三)	11月2日(四)	11月3日(五)
		白飯 虎皮蛋 ◎炒三絲 筍乾燒豆輪 青江菜 葷菇湯	胚芽米飯 紅燒肉 玉米炒雪蓮子 *針香大白 福山萵苣 日式味噌湯	糙米飯 糖醋雞丁 ◎肉燥嫩腐 鮮味高麗 ☆有機蔬菜 冬瓜豚骨玉米湯
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:667大卡 脂肪:22.7公克 蛋白質:26.9公克 醣類:088.9公克	熱量:687大卡 脂肪:22.7公克 蛋白質:27.4公克 醣類:093.5公克	熱量:667大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:27.0公克 醣類:088.5公克
11月6日(一)	11月7日(二)	11月8日(三)	11月9日(四)	11月10日(五)
糙米飯 醋溜肉片 洋蔥玉米蛋 花生滷海菜 蚵仔白菜 ◎酸辣湯	古早味炒飯 芝麻烤雞翅 ◎綜合滷味 義式馬鈴薯 福山萵苣 肉骨茶湯	白飯 海苔蒸蛋 麻香杏鮑菇 ◎芹香干片 油菜 綠豆湯	燕麥飯 栗子燒雞 油蔥福州丸 *高麗金菇 小白菜 蘿蔔玉米湯	胚芽米飯 香酥魚(炸) 雙花什錦 *日式咖哩 ☆有機蔬菜 大瓜豚骨湯
熱量:661大卡 脂肪:22.9公克 蛋白質:26.9公克 醣類:086.8公克	熱量:693大卡 脂肪:22.6公克 蛋白質:27.4公克 醣類:095.0公克	熱量:701大卡 脂肪:22.7公克 蛋白質:27.3公克 醣類:097.0公克	熱量:667大卡 脂肪:22.7公克 蛋白質:26.9公克 醣類:089.0公克	熱量:740大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.3公克 醣類:097.5公克
11月13日(一)	11月14日(二)	11月15日(三)	11月16日(四)	11月17日(五)
糙米飯 安東燉雞 紅顏炒蛋 五味鮮菇 油菜 麵線糊	燕麥飯 蔥燒肉排 泰式打拋肉 脆炒鮮瓜 小白菜 酸白菜什錦湯	古早味油飯 海根滷蛋 椒鹽銀絲捲(炸) ◎蜜汁黑干 福山萵苣 芹香結頭湯	蕎麥飯 韓式炒魚 ◎玉米滑豆腐 *白菜滷 菠菜 土瓶蒸湯	糙米飯 壽喜燒肉片 大阪燒高麗 海苔魷魚丸 ☆有機蔬菜 味噌鮮蔬湯
熱量:708大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:28.2公克 醣類:097.5公克	熱量:673大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:27.2公克 醣類:090.0公克	熱量:661大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:26.8公克 醣類:086.7公克	熱量:670大卡 脂肪:22.7公克 蛋白質:26.9公克 醣類:089.5公克	熱量:655大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:26.6公克 醣類:086.0公克
11月20日(一)	11月21日(二)	11月22日(三)	11月23日(四)	11月24日(五)
燕麥飯 筍香肉片 油蔥蒸蛋 ◎高麗炒豆皮 福山萵苣 玉米濃湯	麻香豚肉飯 腰果雞丁 烤地瓜薯條 青花獅子頭 油菜 海芽蛋花湯	白飯 玉米炒蛋 炒鮮蔬 ◎蒜茸嫩腐 菠菜 芋頭西米露	小米飯 鹽水雞 大瓜魚羹 ◎番茄蛋豆腐 蚵仔白菜 白玉湯	糙米飯 照燒魚 *咖哩洋芋 炒雙鮮 ☆有機蔬菜 雪花菇湯
熱量:657大卡 脂肪:22.6公克 蛋白質:26.4公克 醣類:087.0公克	熱量:709大卡 脂肪:22.6公克 蛋白質:27.9公克 醣類:098.5公克	熱量:685大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:26.5公克 醣類:093.0公克	熱量:659大卡 脂肪:22.6公克 蛋白質:26.6公克 醣類:087.5公克	熱量:692大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.8公克 醣類:093.5公克
11月27日(一)	11月28日(二)	11月29日(三)	11月30日(四)	12月1日(五)
胚芽米飯 韓式炒雞 白玉彩蔬 ◎家常炸醬 福山萵苣 南瓜濃湯	日式烏龍麵 豆乳雞(炸) 三杯杏鮑菇 芹香黑輪 菠菜 味噌金菇湯	白飯 香菇蒸蛋 *高麗炒海茸 金茸粉絲 蚵仔白菜 番茄蛋花湯	糙米飯 馬鈴薯肉丁 ◎香滷三角油腐 白花朵肉片 芥藍菜 清甜結頭湯	
熱量:681大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.5公克 醣類:091.0公克	熱量:660大卡 脂肪:22.7公克 蛋白質:26.7公克 醣類:087.4公克	熱量:711大卡 脂肪:22.9公克 蛋白質:28.3公克 醣類:098.0公克	熱量:667大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.0公克 醣類:088.0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

★本公司全面使用由台灣生產豬肉、雞肉及蛋品★