

玉美生技股份有限公司

*在地 ◎非基 ☆有機

信義國小12月菜單

12/2(一)	12/3(二)	12/4(三)	12/5(四)	12/6(五)
小米飯 ◎回鍋肉片 鮑菇番茄炒蛋 *家常白菜滷 油菜 什錦蛋花湯	古早味雞肉飯 左宗棠雞 海苔烤地瓜 蘿蔔總匯 小白菜 ◎酸辣湯	白飯 ◎宮保豆腸 五香滷蛋 刺瓜鮮蔬 菠菜 味噌蔬菜湯	大麥仁飯 糖醋魚 古都肉燥 西芹鮮蔬玉筍 福山萵苣 結頭豚骨湯	胚芽飯 炸雞腿 *高麗什錦 紅燒洋芋 ☆有機蔬菜 金菇冬瓜湯
熱量:661大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.5公克 醣類:088.0公克	熱量:719大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.2公克 醣類:101.0公克	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:651大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.2公克 醣類:086.0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
12/9(一)	12/10(二)	12/11(三)	12/12(四)	12/13(五)
糙米飯 栗子燒雞 油蔥蒸蛋 銀芽三絲 福山萵苣 玉米濃湯	燕麥飯 鐵板豬柳 *脆炒結頭菜 培根烤洋芋 菠菜 海芽蛋花湯	鮮蔬義大利麵 ◎蒜泥豆腐 木須炒蛋 *壽喜燒高麗 油菜 綠豆湯	小米飯 蔥爆肉片 鮮美佛跳牆 ◎肉燥豆腐 青江菜 肉絲粉絲湯	蕎麥飯 打拋風味魚丁 青花什錦 芝麻烤翅腿 ☆有機蔬菜 *蘿蔔豚骨湯
熱量:674大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.8公克 醣類:091.0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	熱量:735大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.2公克 醣類:105.0公克	熱量:683大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.1公克 醣類:093.0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
12/16(一)	12/17(二)	12/18(三)	12/19(四)	12/20(五)
校慶補休	胚芽飯 椒鹽魚(炸) 泰式打拋肉 韓式冬粉 福山萵苣 *土瓶蒸湯	白飯 紅顏炒蛋 ◎花生滷印干 *砂鍋燉白菜 菠菜 鹹湯圓	什錦炒飯 蔥燒里肌 豆沙包 大瓜什錦 蚵仔白菜 玉米蛋花湯	大麥仁飯 麻油雞 滷蛋肉燥 繽紛雙花 ☆有機蔬菜 ◎紫菜豆腐湯
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:708大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.8公克 醣類:098.5公克	熱量:704大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.8公克 醣類:097.5公克	熱量:728大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.4公克 醣類:103.0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
12/23(一)	12/24(二)	12/25(三)	12/26(四)	12/27(五)
胚芽飯 宮保雞丁 三色蒸蛋 醬爆鮮菇 福山萵苣 南瓜濃湯	肉絲炒麵 沙茶豬柳 芹香甜不辣 *風味白菜滷 油菜 四寶湯	白飯 ◎紅燒豆包 滷味 鮮蔬炒蛋 青江菜 燕麥烤奶	糙米飯 果香酸甜魚丁 筍干燒肉 鮮蔬拌雞絲 菠菜 豆薯三絲湯	小米飯 薑燒豬肉 蕪菁什錦 *德式熱馬鈴薯 ☆有機蔬菜 冬瓜豚骨湯
熱量:676大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.9公克 醣類:091.5公克	熱量:711大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:099.0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: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:28.2公克 醣類:101.0公克
12/30(一)	12/31(二)	1/1(三)	1/2(四)	1/3(五)
大麥仁飯 京醬肉絲 茄汁虎皮蛋 大瓜鮮菇 菠菜	糙米飯 野菜燉雞 *高麗菜寬粉 ◎蔥爆黑干 福山萵苣			

大滷湯

番茄蛋花湯

热量:656大卡
蛋白質:26.4公克

脂肪:22.5公克
醣類:087.0公克

热量:697大卡
蛋白質:27.5公克

脂肪:22.5公克
醣類:096.0公克

热量:000大卡
蛋白質:00.0公克

脂肪:00.0公克
醣類:000.0公克

热量:000大卡
蛋白質:00.0公克

脂肪:00.0公克
醣類:000.0公克

热量:000大卡
蛋白質:00.0公克

脂肪:00.0公克
醣類:000.0公克

热量:000大卡
蛋白質:00.0公克