

玉美生技股份有限公司

*在地 ◎非基 有機 信義國小11月菜單

11月3日(一)

11月4日(二)

11月5日(三)

11月6日(四) 11月7日(五)

蕎麥飯

嘉義雞肉飯

白飯

燕麥飯

胚芽飯

鐵板豬柳

鹹水雞

◎塔香番茄燴豆包

紅燒雞

香酥魚

洋蔥玉米蛋

◎客家小炒

蒲瓜木耳

紹子蒸蛋

大瓜什錦

花菜炒鮮菇

豆沙包

綜合滷味

麻香鮑菇

*元氣咖哩

蚵仔白菜

空心菜

青江菜

小白菜

☆有機蔬菜

麵線糊

土瓶蒸湯

紅豆烤奶

關東煮湯

味噌海芽湯

熱量:690大卡 脂肪:22.5公克
蛋白質:27.4公克 醣類:094.5公克

熱量:707大卡 脂肪:22.5公克
蛋白質:27.7公克 醣類:098.5公克

熱量:713大卡 脂肪:22.5公克
蛋白質:27.5公克 醣類:100.0公克

熱量:667大卡 脂肪:22.5公克
蛋白質:26.7公克 醣類:089.5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

11月10日(一)

燕麥飯

白飯

炸醬麵

蕎麥飯

大麥仁飯

紅燒筍干雞丁

菇菇炒蛋

烤雞腿

壽喜燒肉片

黃燜雞

*德式馬鈴薯

結頭鮮匯

芋泥包

高麗菜寬粉

五香滷蛋

◎砂鍋白菜滷

◎玉米滑豆腐

銀芽三絲

彩蔬雞塊

鮮菇混炒

油菜

小白菜

有機蔬菜

☆有機蔬菜

空心菜

鮮蔬番茄湯

青木瓜鮮菇湯

冬瓜豚骨湯

竹筍湯

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:695大卡 脂肪:22.5公克
蛋白質:27.5公克 醣類:095.5公克

熱量:658大卡 脂肪:22.5公克
蛋白質:26.4公克 醣類:087.5公克

熱量:690大卡 脂肪:22.5公克
蛋白質:27.3公克 醣類:094.5公克

熱量:672大卡 脂肪:22.5公克
蛋白質:26.8公克 醣類:090.5公克

11月17日(一)

胚芽飯

白飯

燕麥飯

糙米飯

奶油香菇燉飯

雞肉親子丼

海帶滷蛋

麻油雞

五味魚

蔥爆雞丁

烤地瓜薯條

日式高麗煲

金菇雲茸

◎古都肉燥

香菇蒸蛋

*炒鮮蔬

◎家常炸醬

◎魚香豆腐

大瓜黑輪

白菜炒年糕

蚵仔白菜

青江菜

福山萐苣

☆有機蔬菜

油菜

結頭豚骨湯

綠豆薏仁湯

海芽蛋花湯

雪花菇湯

熱量:674大卡 脂肪:22.5公克
蛋白質:26.9公克 醣類:091.0公克

熱量:715大卡 脂肪:22.5公克
蛋白質:28.1公克 醣類:100.0公克

熱量:705大卡 脂肪:22.5公克
蛋白質:27.2公克 醣類:098.5公克

熱量:653大卡 脂肪:22.5公克
蛋白質:26.2公克 醣類:086.5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

11月24日(一)

小米飯

中華炒麵

胚芽飯

蕎麥飯

塔香雞丁

岩燒肉

照燒虎皮蛋

清蒸魚柳

腰果雞丁

番茄炒蛋

五木炒蕈菇

◎三杯杏鮑菇

*馬鈴薯燉肉

海苔蒸蛋

鮮菇燒冬瓜

海帶根炒肉絲

結頭什錦

青花什錦

白菜魚羹

蚵仔白菜

青江菜

福山萐苣

小白菜

☆有機蔬菜

玉米濃湯

◎日式味噌湯

薑絲紫菜湯

蒲瓜豚骨湯

蘿蔔什錦湯

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:659大卡 脂肪:22.5公克
蛋白質:26.5公克 醣類:087.5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:704大卡 脂肪:22.5公克
蛋白質:27.8公克 醣類:097.5公克

熱量:661大卡 脂肪:22.5公克
蛋白質:26.5公克 醣類:088.0公克

★本公司全面使用由台灣生產豬肉★