

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)

蕎麥飯

鐵板豬柳

洋蔥玉米蛋

花菜炒鮮菇

蚵仔白菜

麵線糊

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

11月4日(二)

嘉義雞肉飯

鹹水雞

◎客家小炒

豆沙包

空心菜

土瓶蒸湯

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

11月5日(三)

白飯

◎塔香番茄燜豆包

蒲瓜木耳

綜合滷味

青江菜

紅豆烤奶

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

11月6日(四)

燕麥飯

紅燒雞

紹子蒸蛋

麻香鮑菇

小白菜

關東煮湯

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

11月7日(五)

胚芽飯

香酥魚

大瓜什錦

*元氣咖哩

☆有機蔬菜

味噌海芽湯

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)

大麥仁飯

黃燜雞

五香滷蛋

鮮菇混炒

空心菜

南瓜濃湯

熱量:667大卡 脂肪:22.5公克
蛋白質:26.6公克 醣類:089.5公克

11月11日(二)

燕麥飯

紅燒筍干雞丁

*德式馬鈴薯

◎砂鍋白菜滷

油菜

鮮蔬番茄湯

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

11月12日(三)

白飯

菇菇炒蛋

結頭鮮匯

◎玉米滑豆腐

小白菜

青木瓜鮮菇湯

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

11月13日(四)

炸醬麵

烤雞腿

芋泥包

銀芽三絲

有機蔬菜

冬瓜豚骨湯

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

11月14日(五)

蕎麥飯

壽喜燒肉片

高麗菜寬粉

彩蔬雞塊

☆有機蔬菜

竹筍湯

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

11月17日(一)

奶香菇菇燉飯

蔥爆雞丁

香菇蒸蛋

白菜炒年糕

油菜

◎酸辣湯

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

11月18日(二)

胚芽飯

雞肉親子丼

烤地瓜薯條

*炒鮮蔬

蚵仔白菜

結頭豚骨湯

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

11月19日(三)

白飯

海帶滷蛋

日式高麗煲

◎家常炸醬

青江菜

綠豆薏仁湯

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

11月20日(四)

燕麥飯

麻油雞

金菇雲耳

◎魚香豆腐

福山萵苣

海芽蛋花湯

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

11月21日(五)

糙米飯

五味魚

◎古都肉燥

大瓜黑輪

☆有機蔬菜

雪花菇湯

熱量:651大卡 脂肪:22.5公克
蛋白質:26.2公克 醣類:086.0公克

11月24日(一)

小米飯

塔香雞丁

番茄炒蛋

鮮菇燒冬瓜

蚵仔白菜

玉米濃湯

熱量:665大卡 脂肪:22.5公克
蛋白質:26.6公克 醣類:089.0公克

11月25日(二)

糙米飯

岩燒肉

五木炒萵菇

海帶根炒肉絲

青江菜

◎日式味噌湯

熱量:659大卡 脂肪:22.5公克
蛋白質:26.5公克 醣類:087.5公克

11月26日(三)

中華炒麵

照燒虎皮蛋

◎三杯杏鮑菇

結頭什錦

福山萵苣

薑絲紫菜湯

熱量:656大卡 脂肪:22.5公克
蛋白質:26.4公克 醣類:087.0公克

11月27日(四)

胚芽飯

清蒸魚柳

*馬鈴薯燉肉

青花什錦

小白菜

蒲瓜豚骨湯

熱量:704大卡 脂肪:22.5公克
蛋白質:27.8公克 醣類:097.5公克

11月28日(五)

蕎麥飯

腰果雞丁

海苔蒸蛋

白菜魚羹

☆有機蔬菜

蘿蔔什錦湯

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

★本公司全面使用由台灣生產豬肉★