

# 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月1日(一)	12月2日(二)	12月3日(三)	12月4日(四)	12月5日(五)
<b>大麥仁飯</b> <b>回鍋肉片</b> <b>西班牙炒蛋</b> <b>海苔烤地瓜</b> <b>蚵仔白菜</b> <b>什錦蛋花湯</b>	<b>銀魚炒飯</b> <b>左宗棠雞</b> <b>白菜燴肉丸</b> <b>蘿蔔總匯</b> <b>青江菜</b> <b>麵線糊(不勾芡)</b>	<b>白飯</b> <b>◎照燒豆腸鮮菇</b> <b>海帶滷蛋</b> <b>刺瓜鮮蔬</b> <b>有機小松菜</b> <b>燕麥烤奶</b>	<b>糙米飯</b> <b>糖醋魚</b> <b>◎五香肉燥</b> <b>大阪粉絲煲</b> <b>菠菜</b> <b>結頭豚骨湯</b>	<b>胚芽飯</b> <b>蜜汁雞排</b> <b>高麗什錦</b> <b>*咖哩洋芋</b> <b>☆有機蔬菜</b> <b>金菇冬瓜湯</b>
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:688大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.3公克 醣類:094.0公克	熱量:717大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:101.0公克	熱量:683大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.0公克 醣類:093.0公克	熱量:685大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.2公克 醣類:093.5公克
12月8日(一)	12月9日(二)	12月10日(三)	12月11日(四)	12月12日(五)
<b>小米飯</b> <b>栗子燒雞</b> <b>毛豆玉米炒蛋</b> <b>銀芽三絲</b> <b>油菜</b> <b>地瓜燒濃湯</b>	<b>鐵板麵</b> <b>祕醬滷雞翅</b> <b>脆炒結頭菜</b> <b>*培根烤洋芋</b> <b>菠菜</b> <b>番茄蛋花湯</b>	<b>白飯</b> <b>◎層香鮑菇干片</b> <b>海苔蒸蛋</b> <b>壽喜燒高麗</b> <b>青江菜</b> <b>大瓜什錦湯</b>	<b>燕麥飯</b> <b>蔥爆肉片</b> <b>青花什錦</b> <b>◎肉燥豆腐</b> <b>蚵仔白菜</b> <b>肉絲粉絲湯</b>	<b>糙米飯</b> <b>打拋風味魚丁</b> <b>鮮美佛跳牆</b> <b>芝麻烤翅腿</b> <b>☆有機蔬菜</b> <b>蘿蔔豚骨湯</b>
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:706大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.8公克 醣類:098.0公克	熱量:654大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 醣類:086.5公克	熱量:669大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.7公克 醣類:090.0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
12月15日(一)	12月16日(二)	12月17日(三)	12月18日(四)	12月19日(五)
<b>校慶補休</b>	<b>糙米飯</b> <b>彩椒魚柳</b> <b>打拋肉</b> <b>韓式雜菜</b> <b>福山萵苣</b> <b>土瓶蒸湯</b>	<b>白飯</b> <b>番茄炒蛋</b> <b>◎花生滷印干</b> <b>脆炒鮮筍</b> <b>菠菜</b> <b>紫米紅豆湯圓</b>	<b>上海菜飯</b> <b>岩燒里肌</b> <b>*奶香洋芋</b> <b>繽紛雙花</b> <b>油菜</b> <b>豆薯蛋花湯</b>	<b>蕎麥飯</b> <b>麻油雞</b> <b>古早味炒蛋</b> <b>大瓜什錦</b> <b>☆有機蔬菜</b> <b>◎紫菜豆腐湯</b>
	熱量:692大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.3公克 醣類:095.0公克	熱量:731大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.0公克 醣類:104.0公克	熱量:699大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:096.5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月22日(一)	12月23日(二)	12月24日(三)	12月25日(四)	12月26日(五)
<b>燕麥飯</b> <b>宮保雞丁</b> <b>三色蒸蛋</b> <b>燕菁什錦</b> <b>蚵仔白菜</b> <b>玉米濃湯</b>	<b>義大利麵</b> <b>果香酸甜魚丁</b> <b>馬拉糕</b> <b>彩椒黑輪</b> <b>青江菜</b> <b>四寶湯</b>	<b>五穀飯</b> <b>◎沙茶黑干</b> <b>滷味高麗</b> <b>*南洋咖哩</b> <b>菠菜</b> <b>日式味噌湯</b>	<b>行憲紀念日</b>	<b>糙米飯</b> <b>薑燒豬肉</b> <b>砂鍋燉白菜</b> <b>鮮蔬炒蛋</b> <b>☆有機蔬菜</b> <b>冬瓜豚骨湯</b>
熱量:660大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.4公克 醣類:088.0公克	熱量:728大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.3公克 醣類:103.0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:000大卡 脂肪:00.0公克 蛋白質:00.0公克 醣類:000.0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
12月29日(一)	12月30日(二)	12月31日(三)	1月1日(四)	1月2日(五)
<b>蕎麥飯</b> <b>咕咾肉</b> <b>◎豆皮結滷蛋</b> <b>大瓜鮮菇</b> <b>油菜</b> <b>大滷羹湯(不勾芡)</b>	<b>糙米飯</b> <b>野菜燉雞</b> <b>*高麗菜寬粉</b> <b>◎客家小炒</b> <b>菠菜</b> <b>玉米蛋花湯</b>	<b>黃金蛋炒飯</b> <b>◎韓式豆包</b> <b>金菇雲耳</b> <b>芝麻海帶根</b> <b>福山萵苣</b> <b>燒仙草</b>	<b>元旦放假!!</b>	
熱量:654大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 醣類:086.5公克	熱量:692大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.3公克 醣類:095.0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: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

★本公司全面使用由台灣生產豬肉、雞肉及蛋品★