

玉美生技股份有限公司

*在地 ◎非基

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)
大麥仁飯 回鍋肉片 西班牙炒蛋 海苔烤地瓜 虾仔白菜 什錦蛋花湯	銀魚炒飯 左宗棠雞 白菜燴肉丸 蘿蔔總匯 青江菜 麵線糊(不勾芡)	白飯 ◎照燒豆腸鮮菇 海帶滷蛋 刺瓜鮮蔬 有機小松菜 燕麥烤奶	糙米飯 糖醋魚 ◎五香肉燥 大阪粉絲煲 菠菜 結頭豚骨湯	胚芽飯 蜜汁雞排 高麗什錦 *咖哩洋芋 ☆有機蔬菜 金菇冬瓜湯
熱量:707大卡 蛋白質:27.7公克 脂肪:22.5公克 醣類:098.5公克	熱量:688大卡 蛋白質:27.3公克 脂肪:22.5公克 醣類:094.0公克	熱量:717大卡 蛋白質:27.6公克 脂肪:22.5公克 醣類:101.0公克	熱量:683大卡 蛋白質:27.0公克 脂肪:22.5公克 醣類:093.0公克	熱量:685大卡 蛋白質:27.2公克 脂肪:22.5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)
小米飯 栗子燒雞 毛豆玉米炒蛋 銀芽三絲 油菜 地瓜燒濃湯	鐵板麵 祕醬滷雞翅 脆炒結頭菜 *培根烤洋芋 菠菜 番茄蛋花湯	白飯 ◎層香鮑菇干片 海苔蒸蛋 壽喜燒高麗 青江菜 大瓜什錦湯	燕麥飯 蔥爆肉片 青花什錦 ◎肉燥豆腐 虾仔白菜 肉絲粉絲湯	糙米飯 打拋風味魚丁 鮮美佛跳牆 芝麻烤翅腿 ☆有機蔬菜 蘿蔔豚骨湯
熱量:708大卡 蛋白質:27.8公克 脂肪:22.5公克 醣類:098.5公克	熱量:706大卡 蛋白質:27.8公克 脂肪:22.5公克 醣類:098.0公克	熱量:654大卡 蛋白質:26.3公克 脂肪:22.5公克 醣類:086.5公克	熱量:669大卡 蛋白質:26.7公克 脂肪:22.5公克 醣類:090.0公克	熱量:658大卡 蛋白質:26.4公克 脂肪:22.5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)
校慶補休	糙米飯 彩椒魚柳 打拋肉 韓式雜菜 福山萵苣 土瓶蒸湯	白飯 番茄炒蛋 ◎花生滷印干 脆炒鮮筍 菠菜 紫米紅豆湯圓	上海菜飯 岩燒里肌 *奶香洋芋 繽紛雙花 油菜 豆薯蛋花湯	蕎麥飯 麻油雞 古早味炒蛋 大瓜什錦 ☆有機蔬菜 ◎紫菜豆腐湯
	熱量:692大卡 蛋白質:27.3公克 脂肪:22.5公克 醣類:095.0公克	熱量:731大卡 蛋白質:28.0公克 脂肪:22.5公克 醣類:104.0公克	熱量:699大卡 蛋白質:27.6公克 脂肪:22.5公克 醣類:096.5公克	熱量:656大卡 蛋白質:26.3公克 脂肪:22.5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)
燕麥飯 宮保雞丁 三色蒸蛋 蕃薺什錦 虾仔白菜 玉米濃湯	義大利麵 果香酸甜魚丁 馬拉糕 彩椒黑輪 青江菜 四寶湯	五穀飯 ◎沙茶黑干 滷味高麗 *南洋咖哩 菠菜 日式味噌湯	行憲紀念日	糙米飯 薑燒豬肉 砂鍋燉白菜 鮮蔬炒蛋 ☆有機蔬菜 冬瓜豚骨湯
熱量:660大卡 蛋白質:26.4公克 脂肪:22.5公克 醣類:088.0公克	熱量:728大卡 蛋白質:28.3公克 脂肪:22.5公克 醣類:103.0公克	熱量:683大卡 蛋白質:27.1公克 脂肪:22.5公克 醣類:093.0公克	熱量:600大卡 蛋白質:00.0公克 脂肪:00.0公克 醣類:000.0公克	熱量:656大卡 蛋白質:26.4公克 脂肪:22.5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)
蕎麥飯 咕咾肉 ◎豆皮結滷蛋 大瓜鮮菇 油菜 大滷羹湯(不勾芡)	糙米飯 野菜燉雞 *高麗菜寬粉 ◎客家小炒 菠菜 玉米蛋花湯	黃金蛋炒飯 ◎韓式豆包 金菇雲草 芝麻海帶根 福山萵苣 燒仙草	元旦放假 !!	
熱量:654大卡 蛋白質:26.3公克 脂肪:22.5公克 醣類:086.5公克	熱量:692大卡 蛋白質:27.3公克 脂肪:22.5公克 醣類:095.0公克	熱量:735大卡 蛋白質:28.2公克 脂肪:22.5公克 醣類:105.0公克	熱量:600大卡 蛋白質:00.0公克 脂肪:00.0公克 醣類:000.0公克	熱量:600大卡 蛋白質:00.0公克 脂肪: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★