

玉美生技股份有限公司

中科實中4月菜單

4月3日(一)	4月4日(二)	4月5日(三)	4月6日(四)	4月7日(五)
清明連假	清明連假		白飯 素菜捲 素客家小炒 豌豆莢炒洋菇 花開富貴 時令青菜 塔香紫茄 刺瓜湯	白飯 紅燒豆干 芋香白菜 芥菜燴鮮菇 金茸粉絲 時令青菜 香滷海帶片 芹香蘿蔔湯
熱量:716大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.9公克 醣類:100.5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	熱量:675大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.0公克 醣類:091.0公克	熱量:699大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.7公克 醣類:097.5公克
4月10日(一)	4月11日(二)	4月12日(三)	4月13日(四)	4月14日(五)
白飯 素雞腿 番茄豆腐 竹筍炒素肉絲 麻油杏鮑菇 時令青菜 香燻南瓜塊 一品冬瓜湯	白飯 蘭花干 綜合滷味 金菇什錦 青花炒鮮菇 時令青菜 山藥炒毛豆 素藥膳皮絲湯	金瓜米粉 紅燒豆腸 高麗炒豆皮 豆沙包 彩椒牛蒡絲 時令青菜 薑絲海帶結 酸白菜什錦湯	白飯 鮮蔬油腐 北方炸醬 咖哩洋芋 西芹總匯 時令青菜 椒鹽杏鮑菇 薑絲海帶芽湯	白飯 黑胡椒素肉排 玉米滑豆腐 彩繪銀芽 小瓜拌花生 時令青菜 樹子苦瓜 三絲湯
熱量:705大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.0公克 醣類:097.5公克	熱量:643大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.1公克 醣類:084.0公克	熱量:708大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.7公克 醣類:097.5公克	熱量:689大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.4公克 醣類:093.0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
4月17日(一)	4月18日(二)	4月19日(三)	4月20日(四)	4月21日(五)
白飯 紅燒豆包 素泡菜寬粉 百菇炒高麗 敏豆炒銀杏 時令青菜 宮保芋頭 四寶湯	白飯 鮮筍炒菇 鐵板豆腐 秋葵拌蓮藕 薑絲海根 時令青菜 馬蹄條 馬鈴薯營養湯	茄汁醬拌麵 蓮花菇 小瓜炒花枝 花椰三鮮 三杯杏鮑菇 時令青菜 香酥蘿蔔糕 味噌豆腐湯	白飯 三杯雙干 堅果炒板豆腐 素佛跳牆 翠玉鮮菇 時令青菜 炸茄餅 冬菜豆皮湯	白飯 鮮蔬印干 紅燒麵腸 玉米炒素蝦仁 什錦珍菇 時令青菜 甜豆什錦 木耳鮮菇湯
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:721大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.5公克 醣類:103.0公克	熱量:702大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.7公克 醣類:096.0公克	熱量:700大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.8公克 醣類:096.5公克	熱量:697大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:096.0公克
4月24日(一)	4月25日(二)	4月26日(三)	4月27日(四)	4月28日(五)
白飯 塔香番茄燻豆包 關東煮 素炒蒲瓜 鮮蔬炒年糕 時令青菜 素拌地瓜葉 素麵線糊	白飯 醬燒大黑干 香菇素瓜仔肉 絲瓜麵線 總燴鮮羹 時令青菜 山藥白果 羅宋湯	芋香炒飯 鳳梨醬燒素排骨 香滷印干 五木炒草菇 芝麻包 時令青菜 炸蓮藕拼盤 白玉素丸湯	白飯 層香嫩腐 花生麵筋 彩椒炒鮮菇 鮮瓜素魷魚 時令青菜 玉米筍炒豆丁 冬瓜菇菇湯	白飯 咖哩豆腐煲 滷雙結 韓式冬粉 素魚香茄子 時令青菜 三角薯餅 苦瓜鳳梨湯
熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:095.0公克	熱量:710大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.4公克 醣類:100.5公克	熱量:699大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.6公克 醣類:095.5公克	熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.5公克 醣類:095.0公克	熱量:667大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.6公克 醣類:089.5公克