

# 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                                         | 清明連假                                            | 糙米飯<br>淋汁豬排<br>古早味炒蛋<br>川耳鮮瓜<br>時令青菜<br>白玉豚骨湯 | 蕎麥飯<br>*豆乳雞<br>雙花什錦<br>肉燥嫩腐<br>時令青菜<br>味噌海芽湯 |
| 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:000大卡 脂肪:00.0公克 蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克        | 熱量:781大卡 脂肪:32.5公克 蛋白質:32.5公克 醣類:106.5公克      | 熱量:758大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.7公克 醣類:101.5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<br>烤雞翅<br>蒜茸黑干<br>什錦鮮蔬煲(高麗菜)<br>時令青菜<br>玉米濃湯 | 蕎麥飯<br>鹽水雞<br>鮮筍炒菇<br>肉燥福丸<br>時令青菜<br>蔭鳳梨雞湯  | 古早味油飯<br>*椒鹽豬柳<br>白菜滷<br>厚片披薩<br>時令青菜<br>綠豆湯    | 小米飯<br>碳烤雞排<br>青花獅子頭<br>搖滾雙薯<br>時令青菜<br>紫菜蛋花湯 | 糙米飯<br>蜜汁燒肉<br>鮮蔬翅腿<br>日式咖哩<br>時令青菜<br>四寶湯   |
| 熱量:767大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.0公克 醣類:103.5公克        | 熱量:763大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.9公克 醣類:102.5公克     | 熱量:803大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.5公克 醣類:112.0公克        | 熱量:812大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.3公克 醣類:113.5公克      | 熱量:803大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.1公克 醣類:111.5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<br>蒜泥白肉<br>油蔥蒸蛋<br>什錦珍菇<br>時令青菜<br>麵線糊       | 紫米飯<br>五味魚<br>泰式打拋肉<br>脆炒高麗<br>時令青菜<br>榨菜肉絲湯 | 台式炒麵<br>*轟炸雞腿<br>港式蘿蔔糕<br>炒雙花<br>時令青菜<br>珍珠奶茶   | 燕麥飯<br>筍香燒肉<br>海帶三絲<br>韭香銀芽<br>時令青菜<br>味噌鮮蔬湯  | 小米飯<br>麻油雞<br>螞蟥上樹<br>開陽胡瓜<br>時令青菜<br>肉骨茶湯   |
| 熱量:803大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.1公克 醣類:111.5公克        | 熱量:781大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.5公克 醣類:106.5公克     | 熱量:781大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.9公克 醣類:107.0公克        | 熱量:758大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.8公克 醣類:101.5公克      | 熱量:822大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.7公克 醣類:115.5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<br>咖哩雞<br>菇菇燒豆干<br>七味洋芋<br>時令青菜<br>酸辣湯       | 小米飯<br>淋汁魚<br>麻婆豆腐<br>脆炒鮮筍<br>時令青菜<br>番茄蛋花湯  | 肉鬆炒飯<br>香蒜大排<br>青花甜不辣<br>沙茶炒高麗<br>時令青菜<br>奶香西米露 | 蕎麥飯<br>醬爆雞丁<br>蒜茸嫩腐<br>白菜什錦<br>時令青菜<br>鮮菇湯    | 燕麥飯<br>日式照燒豬<br>咖哩洋芋<br>白花鮮燴<br>時令青菜<br>筍香雞湯 |
| 熱量:815大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.6公克 醣類:114.0公克        | 熱量:761大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.9公克 醣類:102.0公克     | 熱量:778大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.8公克 醣類:106.5公克        | 熱量:803大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.1公克 醣類:111.5公克      | 熱量:804大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.2公克 醣類:111.5公克     |

★本公司全面使用由台灣生產豬肉、雞肉及蛋品★