

玉美生技股份有限公司

中科實中7月菜單

7月10日(一)	7月11日(二)	7月12日(三)	7月13日(四)	7月14日(五)
白飯 韓式雞 鮮筍羹 蒜茸嫩腐 時令青菜 地瓜燒濃湯	蕎麥飯 傳統滷肉 金針三絲 家常炒蒲瓜 時令青菜 日式味噌湯	港式炸醬麵 *香酥肉排 三杯杏鮑菇 蘿蔔糕 時令青菜 芋頭西米露	小米飯 砂鍋魚丁 毛豆玉米炒蛋 脆炒高麗菜 時令青菜 肉骨茶湯	燕麥飯 鮮菇燒雞 翡翠豆腐 鐵板洋芋 時令青菜 大瓜湯
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:690大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.3公克 醣類:094.5公克	熱量:663大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.7公克 醣類:088.5公克	熱量:659大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:26.9公克 醣類:086.0公克	熱量:681大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.0公克 醣類:092.5公克
7月17日(一)	7月18日(二)	7月19日(三)	7月20日(四)	7月21日(五)
白飯 沙茶里肌 鮮蔬炒蛋 絲瓜炒葷菇 時令青菜 巧達濃湯	小米飯 鳳梨雞丁 佛跳牆 烤地瓜條 時令青菜 榨菜冬粉湯	泡菜炒飯 *虱目魚排 銀絲捲 焗汁雙花 時令青菜 番茄魚丸湯	燕麥飯 栗子燒雞 蒲瓜扒鮮菇 脆炒鮮筍 時令青菜 紫菜豆腐湯	糙米飯 紅燒肉 大阪燒高麗 豆皮炒蛋 時令青菜 三絲湯
熱量:663大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.5公克 醣類:088.5公克	熱量:708大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.9公克 醣類:098.5公克	熱量:649大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.1公克 醣類:085.5公克	熱量:703大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.7公克 醣類:097.5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
7月24日(一)	7月25日(二)	7月26日(三)	7月27日(四)	7月28日(五)
白飯 五味魚 油腐肉燥 彩椒銀芽 時令青菜 麵線糊	燕麥飯 筍干燒肉 壽喜燒高麗 螞蟻上樹 時令青菜 土瓶蒸湯	三鮮炒麵 芝麻烤雞翅 沙茶白菜滷 黑糖饅頭 時令青菜 地瓜芋圓湯	蕎麥飯 菇菇豬柳 芋香四色 炒大瓜 時令青菜 竹筍湯	糙米飯 *香香雞 青花咖哩 客家小炒 時令青菜 芋頭米粉湯
熱量:661大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.5公克 醣類:088.0公克	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:656大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.4公克 醣類:087.0公克	熱量:715大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:100.0公克	熱量:653大卡 脂肪:06.0公克 蛋白質:26.2公克 醣類:002.5公克

★本公司全面使用由台灣生產豬肉★