

# 玉美生技股份有限公司

中科實中3月菜單

2月26日(一)	2月27日(二)	2月28日(三)	2月29日(四)	3月1日(五)
				<b>小米飯</b> 鮮菇燒雞 炒雙花 肉燥嫩腐 時令青菜 結頭菜湯
熱量:000大卡 脂肪:100.0公克 蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克	熱量:000大卡 脂肪:100.0公克 蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克	熱量:000大卡 脂肪:100.0公克 蛋白質:00.0公克 醣類:020.0公克	熱量:000大卡 脂肪:100.0公克 蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克	熱量:774大卡 脂肪:25.1公克 蛋白質:32.4公克 醣類:104.8公克
3月4日(一)	3月5日(二)	3月6日(三)	3月7日(四)	3月8日(五)
<b>白飯</b> 紅燒肉 番茄蛋豆腐 海苔地瓜條 時令青菜 大醬湯	<b>蕎麥飯</b> 三杯雞 府城蝦卷 開陽白菜 時令青菜 蘿蔔豚骨湯	<b>台式擔擔麵</b> 特製香蒜豬排 高麗金菇 蘿蔔糕拚鍋貼 時令青菜 燒仙草	<b>燕麥飯</b> *香酥雞排 紅顏炒蛋 大瓜鮮菇 時令青菜 麵線糊	<b>小米飯</b> 筍香燒雞 青花獅子頭 脆炒結頭 時令青菜 雪花鮮菇湯
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:770大卡 脂肪:25.2公克 蛋白質:32.3公克 醣類:103.5公克	熱量:830大卡 脂肪:25.3公克 蛋白質:33.7公克 醣類:116.8公克	熱量:785大卡 脂肪:25.2公克 蛋白質:32.8公克 醣類:106.7公克	熱量:767大卡 脂肪:25.5公克 蛋白質:32.5公克 醣類:101.9公克
3月11日(一)	3月12日(二)	3月13日(三)	3月14日(四)	3月15日(五)
<b>白飯</b> *香香雞 蒜茸豆腐 什錦鮮蔬煲 時令青菜 巧達濃湯	<b>糙米飯</b> 咕咾肉 刺瓜肉片 芹香烤雞塊 時令青菜 味噌豆腐湯	<b>奶香鮮菇焗烤飯</b> *卡啦雞排 西芹什錦 波羅麵包 時令青菜 珍珠紅茶拿鐵	<b>胚芽飯</b> 蒜泥白肉 番茄炒蛋 螞蟻上樹 時令青菜 筍香豚骨湯	<b>燕麥飯</b> 照燒魚柳 白菜什錦 家常豆腐 時令青菜 海帶冬瓜湯
熱量:801大卡 脂肪:25.3公克 蛋白質:33.3公克 醣類:110.0公克	熱量:777大卡 脂肪:25.4公克 蛋白質:32.6公克 醣類:104.5公克	熱量:773大卡 脂肪:25.3公克 蛋白質:31.9公克 醣類:104.5公克	熱量:812大卡 脂肪:25.3公克 蛋白質:33.6公克 醣類:112.5公克	熱量:760大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.9公克 醣類:101.9公克
3月18日(一)	3月19日(二)	3月20日(三)	3月21日(四)	3月22日(五)
<b>白飯</b> 五味魚 芋香白菜 香菇蒸蛋 時令青菜 酸辣湯	<b>燕麥飯</b> 醬燒豬排 鮮菇燒雞 銀芽肉絲 時令青菜 豆薯金菇湯	<b>鐵板麵</b> *脆皮雞腿 什錦鮮蔬 烤饅頭 時令青菜 紅豆西米露	<b>胚芽飯</b> 鐵板豬柳 彩椒黑輪 花生滷海菜 時令青菜 營養蔬菜湯	<b>蕎麥飯</b> 滷雞翅 醬燒洋芋 脆炒雙花 時令青菜 刺瓜肉絲湯
熱量:773大卡 脂肪:25.4公克 蛋白質:32.6公克 醣類:103.5公克	熱量:771大卡 脂肪:25.3公克 蛋白質:32.5公克 醣類:103.5公克	熱量:810大卡 脂肪:25.3公克 蛋白質:33.0公克 醣類:112.8公克	熱量:777大卡 脂肪:25.1公克 蛋白質:32.4公克 醣類:105.5公克	熱量:794大卡 脂肪:25.2公克 蛋白質:33.0公克 醣類:109.0公克
3月25日(一)	3月26日(二)	3月27日(三)	3月28日(四)	3月29日(五)
<b>白飯</b> 麻香肉片 蔥爆黑干 大瓜什錦 時令青菜 什錦羹湯	<b>蕎麥飯</b> *鹽酥雞 泰式打拋肉 清炒高麗 時令青菜 鮮菇粉絲湯	<b>古早味雞肉飯</b> 烤雞排 開陽蒲瓜 古早味肉圓 時令青菜 波霸紅茶	<b>小米飯</b> 筍乾燒肉 烤翅腿 金菇白菜 時令青菜 冬瓜豚骨湯	<b>糙米飯</b> 左宗棠雞 結頭鮮匯 客家小炒 時令青菜 日式味噌湯
熱量:797大卡 脂肪:25.4公克 蛋白質:33.4公克 醣類:108.8公克	熱量:788大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.7公克 醣類:108.0公克	熱量:789大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.1公克 醣類:109.0公克	熱量:758大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.8公克 醣類:101.4公克	熱量:764大卡 脂肪:25.3公克 蛋白質:32.3公克 醣類:102.0公克

★本公司全面使用由台灣生產豬肉★