

玉美生技股份有限公司

中科實中5月菜單

4月29日(一)	4月30日(二)	5月1日(三)	5月2日(四)	5月3日(五)
		奶香菇菇燉飯 *脆皮雞翅 白菜什錦 鮮肉包 時令青菜 地瓜芋圓湯	糙米飯 岩燒肉丁 炒鮮筍 金茸粉絲 時令青菜 冬瓜豚骨湯	胚芽飯 照燒魚 大瓜炒菇 海帶滷蛋 時令青菜 香菇蒲瓜湯
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
5月6日(一)	5月7日(二)	5月8日(三)	5月9日(四)	5月10日(五)
白飯 醬爆雞球 番茄炒蛋 木耳蒲瓜 時令青菜 什錦羹湯	糙米飯 五味魚 日式白菜燒 芝麻烤翅腿 時令青菜 味噌海芽湯	日式烏龍麵 *鐵路豬排 竹筍炒黑輪 奶香饅頭 時令青菜 紫米烤奶	小米飯 左宗棠雞 大瓜鮮燴 紅燒豆腐 時令青菜 榨菜肉絲湯	蕎麥飯 蒜泥白肉 高麗炒豆皮 絲瓜麵線 時令青菜 豆薯金菇湯
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
5月13日(一)	5月14日(二)	5月15日(三)	5月16日(四)	5月17日(五)
白飯 糖醋魚 海苔蒸蛋 什錦鮮蔬 時令青菜 南瓜濃湯	小米飯 鐵板豬柳 彩椒黑輪片 川耳絲瓜 時令青菜 鮮筍湯	肉鬆炒飯 *脆皮雞排 青花炒肉 肉圓+醬汁 時令青菜 綠豆湯	胚芽飯 西班牙燉肉 皮絲滷蛋 開陽白菜 時令青菜 清燉冬瓜湯	燕麥飯 滷雞翅 炒蒲瓜 客家小炒 時令青菜 紫菜蛋花湯
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
5月20日(一)	5月21日(二)	5月22日(三)	5月23日(四)	5月24日(五)
白飯 鮮菇燒雞 大阪燒蛋 筍香三絲 時令青菜 玉米濃湯	胚芽飯 *香酥魚丁 古早味肉燥 白菜鮮菇寬粉 時令青菜 茶壺湯	鮮蔬炒麵 梅干燒肉 金菇蒲瓜 刈包 時令青菜 摩摩喳喳	燕麥飯 醬燒雞丁 鮮炒高麗 烤地瓜薯條 時令青菜 味噌豆腐湯	糙米飯 咕咾肉 脆炒鮮瓜 奶油醬燒玉米 時令青菜 豆薯龍骨湯
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
5月27日(一)	5月28日(二)	5月29日(三)	5月30日(四)	5月31日(五)
胚芽飯 紅燒魚 洋蔥炒蛋 絲瓜鮮燴 時令青菜 巧達濃湯	糙米飯 塔香雞丁 滷白菜獅子頭 木耳雙花 時令青菜 海芽蛋花湯	古早味雞肉飯 蔥燒里肌 大瓜什錦 *炸銀絲捲 時令青菜 燕麥奶	蕎麥飯 彩椒腰果雞丁 茄汁豆包 鮑菇高麗 時令青菜 馬鈴薯排骨湯	小米飯 壽喜燒肉片 翡翠筍 玉米滑蛋 時令青菜 蒲瓜豚骨湯
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★