

玉美生技股份有限公司

中科實中6月菜單

6月3日(一)	6月4日(二)	6月5日(三)	6月6日(四)	6月7日(五)
白飯 糖醋雞丁 蒜蓉豆腐 大阪粉絲煲 時令青菜 地瓜燒濃湯	蕎麥飯 蘑菇豬柳 脆炒蒲瓜 醬燒鮮筍 時令青菜 金菇雪花湯	什錦炒飯 *卡拉雞排 蒸鍋貼 鐵板銀芽 時令青菜 紅豆烤奶	小米飯 蒜泥白肉 豆皮絲瓜 德式熱馬鈴薯 時令青菜 高麗肉片湯	燕麥飯 淋汁魚 番茄蛋豆腐 白菜鮮菇 時令青菜 大瓜玉米湯
熱量:815大卡 脂肪:25.3公克 蛋白質:33.7公克 醣類:113.1公克	熱量:770大卡 脂肪:25.2公克 蛋白質:32.4公克 醣類:103.4公克	熱量:815大卡 脂肪:28.0公克 蛋白質:33.2公克 醣類:107.8公克	熱量:813大卡 脂肪:25.4公克 蛋白質:33.9公克 醣類:112.3公克	熱量:772大卡 脂肪:25.4公克 蛋白質:32.6公克 醣類:103.5公克
6月10日(一)	6月11日(二)	6月12日(三)	6月13日(四)	6月14日(五)
端 午 節	燕麥飯 鹽水雞 古都肉燥 木耳大瓜 時令青菜 鮮蔬米粉湯	鐵板麵 醬燒豬排 什錦鮮筍 銀絲卷 時令青菜 綠豆地瓜湯	蕎麥飯 *海苔炸雞 滷白菜 玉米炒蛋 時令青菜 豆薯豚骨湯	小米飯 岩燒肉丁 開陽蒲瓜 金菇高麗 時令青菜 菇菇湯
	熱量:769大卡 脂肪:25.3公克 蛋白質:32.3公克 醣類:103.2公克	熱量:771大卡 脂肪:25.2公克 蛋白質:32.4公克 醣類:103.7公克	熱量:814大卡 脂肪:25.1公克 蛋白質:32.9公克 醣類:114.3公克	熱量:837大卡 脂肪:25.2公克 蛋白質:32.6公克 醣類:120公克
6月17日(一)	6月18日(二)	6月19日(三)	6月20日(四)	6月21日(五)
白飯 三杯雞 木須炒蛋 絲瓜麵線 時令青菜 南瓜濃湯	糙米飯 菇菇燒肉 海帶三絲 芋香白菜 時令青菜 玉米蛋花湯	揚州炒飯 *炸雞翅 川耳高麗 肉圓+醬汁 時令青菜 紅豆紫米湯	小米飯 糖醋魚 肉燥蒸蛋 金茸大瓜 時令青菜 味噌海芽湯	蕎麥飯 醬爆雞丁 鮮筍羹 彩椒黑輪 時令青菜 冬瓜薏仁湯
熱量:783大卡 脂肪:27.1公克 蛋白質:32.2公克 醣類:102.7公克	熱量:786大卡 脂肪:25公克 蛋白質:32.7公克 醣類:107.5公克	熱量:792大卡 脂肪:27.5公克 蛋白質:32.1公克 醣類:103.9公克	熱量:751大卡 脂肪:25公克 蛋白質:31.5公克 醣類:100公克	熱量:794大卡 脂肪:25.6公克 蛋白質:33.4公克 醣類:107.6公克
6月24日(一)	6月25日(二)	6月26日(三)	6月27日(四)	6月28日(五)
白飯 *虱目魚排 蜜汁黑干 鮮菇混炒 時令青菜 酸辣湯	小米飯 腰果雞丁 泰式打拋肉 脆炒大瓜 時令青菜 榨菜肉絲湯	鮮蔬炒烏龍 鐵路豬排 開陽白菜 鮮肉包 時令青菜 芋頭芋圓湯	糙米飯 鮮菇燒雞 脆炒鮮筍 烤地瓜薯條 時令青菜 海芽蛋花湯	
熱量:776大卡 脂肪:25.5公克 蛋白質:32.7公克 醣類:104.1公克	熱量:785大卡 脂肪:25.35公克 蛋白質:33公克 醣類:106.3公克	熱量:796大卡 脂肪:25.35公克 蛋白質:32.7公克 醣類:109.2公克	熱量:809大卡 脂肪:27.8公克 蛋白質:32.9公克 醣類:106.9公克	

★本公司全面使用由台灣生產豬肉、雞肉及蛋品★