

玉美生技股份有限公司

中科實中4月菜單

3月31日(一)	4月1日(二)	4月2日(三)	4月3日(四)	4月4日(五)
	糙米飯 紅燒豬腳 芹香甜不辣 什錦鮮蔬煲 時令青菜 味噌豆腐湯	銀魚炒飯 炸雞腿 芋香白菜 鮮肉包 時令青菜 綠豆湯	清 明 連 假	清 明 連 假
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:792大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.7公克 醣類:109.0公克	熱量:887大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:35.0公克 醣類:130.5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
4月7日(一)	4月8日(二)	4月9日(三)	4月10日(四)	4月11日(五)
白飯 紅燒肉 三色蒸蛋 脆炒筍絲 時令青菜 南瓜濃湯	燕麥飯 照燒雞丁 彩燴福州丸 川耳大瓜 時令青菜 蘿蔔豚骨湯	鐵板麵 岩燒里肌 脆炒花菜 蔥肉餡餅 時令青菜 紅豆紫米湯	蕎麥飯 椒鹽魚片 泰式打拋雞 鮮炒高麗 時令青菜 四寶湯	糙米飯 韓式雞丁 開陽蒲瓜 肉燥豆腐 時令青菜 雪花雙菇湯
熱量:778大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.3公克 醣類:106.0公克	熱量:765大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.1公克 醣類:103.0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:774大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.2公克 醣類:105.0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
4月14日(一)	4月15日(二)	4月16日(三)	4月17日(四)	4月18日(五)
白飯 醬爆雞丁 番茄炒蛋 烤地瓜薯條 時令青菜 什錦鮮羹湯	糙米飯 栗子燒肉 鮮蔬獅子頭 絲瓜麵線 時令青菜 紫菜蛋花湯	奶香菇菇燉飯 卡啦雞排 川耳高麗菜 蘿蔔糕 時令青菜 芋頭西米露	胚芽飯 蒜泥白肉 鮮燴冬瓜甕 紅顏炒蛋 時令青菜 榨菜粉絲湯	紅藜麥飯 蔥燒魚丁 竹筍炒肉絲 烤翅腿 時令青菜 關東煮湯
熱量:817大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.4公克 醣類:114.5公克	熱量:787大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.6公克 醣類:108.0公克	熱量:851大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.9公克 醣類:122.5公克	熱量:783大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.6公克 醣類:107.0公克	熱量:760大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.8公克 醣類:102.0公克
4月21日(一)	4月22日(二)	4月23日(三)	4月24日(四)	4月25日(五)
白飯 左宗棠雞 香菇蒸蛋 大瓜鮮燴 時令青菜 玉米濃湯	胚芽飯 香酥魚 五香肉燥 韓式冬粉 時令青菜 土瓶蒸湯	台式炒麵 蔥燒里肌 佛跳牆 鍋貼 時令青菜 燕麥烤奶	糙米飯 三杯雞 青花魷魚丸 脆炒鮮筍 時令青菜 青木瓜豚骨湯	蕎麥飯 日式照燒豬 小瓜玉筍炒魷魚 熱烤馬鈴薯 時令青菜 香菇雞湯
熱量:769大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.1公克 醣類:104.0公克	熱量:782大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.3公克 醣類:107.0公克	熱量:787大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.6公克 醣類:108.0公克	熱量:751大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.5公克 醣類:100.0公克	熱量:797大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.9公克 醣類:110.0公克
4月28日(一)	4月29日(二)	4月30日(三)	5月1日(四)	5月2日(五)
白飯 腰果雞丁 玉米炒蛋 田園三劍客 時令青菜 酸辣湯	糙米飯 糖醋魚丁 油燻筍干 彩椒黑輪 時令青菜 冬瓜豚骨湯	上海菜飯 香蒜大排 銀芽拌雞絲 豆沙包 時令青菜 綜合芋圓湯		
熱量:850大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:34.3公克 醣類:122.0公克	熱量:751大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.5公克 醣類:100.0公克	熱量:871大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:34.5公克 醣類:127.0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

★本公司全面使用由台灣生產豬肉★

玉美生技股份有限公司

中 科 實 中 4 月 素 菜

3月31日(一)	4月1日(二)	4月2日(三)	4月3日(四)	4月4日(五)
	白飯 醬燒豆包 西芹腰果玉筍 海帶根炒筍干 燴大瓜 時令青菜 麻香素米血 茶壺湯	素炒烏龍麵 香滷大黑豆干 櫛瓜鮮菇 銀絲捲 脆炒敏豆 時令青菜 海苔薯條 素味噌蔬菜湯	清 明 連 假	清 明 連 假
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:690大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:094.4公克	熱量:685大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.3公克 醣類:093.4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
4月7日(一)	4月8日(二)	4月9日(三)	4月10日(四)	4月11日(五)
白飯 蔬菜排 番茄豆腐 脆炒竹筍 三杯杏鮑菇 時令青菜 彩椒素腰花 一品冬瓜湯	白飯 香滷嫩腐 綜合滷味 金菇什錦 高麗炒鮮菇 時令青菜 山藥炒毛豆 芹香結頭菜湯	金瓜米粉 滷印干 青花炒鮮菇 豆沙包 西芹總匯 時令青菜 薯餅 酸白菜什錦湯	白飯 薑燒素魚片 北方炸醬 紅燒洋芋 砂鍋燉白菜 時令青菜 家常炒蒲瓜 海帶芽金菇湯	白飯 宮保素肚 玉米滑豆腐 彩繪銀芽 絲瓜麵線 時令青菜 烤地瓜 三絲湯
熱量:705大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.0公克 醣類:097.5公克	熱量:643大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.1公克 醣類:084.0公克	熱量:708大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.7公克 醣類:097.5公克	熱量:689大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.4公克 醣類:093.0公克	熱量:683大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.0公克 醣類:093.0公克
4月14日(一)	4月15日(二)	4月16日(三)	4月17日(四)	4月18日(五)
白飯 紅燒豆包 素醬燒寬粉 百菇炒高麗 敏豆玉筍 時令青菜 宮保芋頭 四寶湯	白飯 素雞排 鐵板豆腐 秋葵拌蓮藕 香燻桂竹筍 時令青菜 素拌花生 馬鈴薯營養湯	什錦素炒麵 滷油腐 紅燒白果冬瓜 花椰三鮮 海帶炒干絲 時令青菜 QQ棒 味噌豆腐湯	白飯 糖醋豆腸 堅果炒板豆腐 素佛跳牆 翠玉鮮菇 時令青菜 家常紫茄 冬菜豆皮湯	白飯 蔬菜豆腐 脆炒長豆 玉米炒毛豆 什錦珍菇 時令青菜 酸菜麵腸 木耳鮮菇湯
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:661大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.5公克 醣類:088.0公克	熱量:702大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.7公克 醣類:096.0公克	熱量:700大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.8公克 醣類:096.5公克	熱量:697大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:096.0公克
4月21日(一)	4月22日(二)	4月23日(三)	4月24日(四)	4月25日(五)
白飯 塔香番茄燻豆包 關東煮 素炒蒲瓜 鮮蔬炒年糕 時令青菜 素拌地瓜葉 素麵線糊	白飯 醬燒大黑豆干 香菇素瓜仔肉 絲瓜寬粉 總燴鮮羹 時令青菜 山藥白果 羅宋湯	芋香炒飯 鳳梨醬燒素排骨 香滷印干 五木炒葷菇 芝麻包 時令青菜 炸杏鮑菇 白玉湯	白飯 層香嫩腐 花生麵筋 彩椒炒鮮菇 鮮瓜素魷魚 時令青菜 玉米筍炒豆丁 冬瓜菇湯	白飯 蘭花干 蟹黃豆腐 螞蟻上樹 素魚香茄子 時令青菜 梅干苦瓜 營養鮮蔬湯
熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:095.0公克	熱量:710大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.4公克 醣類:100.5公克	熱量:699大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.6公克 醣類:095.5公克	熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.5公克 醣類:095.0公克	熱量:667大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.6公克 醣類:089.5公克
4月28日(一)	4月29日(二)	4月30日(三)	5月1日(四)	5月2日(五)
白飯 素肉排 蘑菇嫩腐 花開富貴 櫛瓜什錦 時令青菜 香燻南瓜塊 素酸辣湯	白飯 五香滷豆干 彩燴大白 番茄菇菇燒 三杯海茸炒麵腸 時令青菜 結頭鮮匯 味噌玉米湯	上海菜飯 五味豆包 長豆炒鮮菇 黑糖饅頭 高麗什錦 時令青菜 麻香杏鮑菇 蘿蔔油腐湯		
熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:095.0公克	熱量:705大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.0公克 醣類:097.5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:000大卡 脂肪:00.0公克 蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克

臺中市立中科實中4月葷食菜單(晚餐)

餐別\日期		3月31日 星期一	4月1日 星期二	4月2日 星期三	4月3日 星期四	4月4日 星期五
晚餐	主食		白飯	不	不	不
	主菜		宮保雞丁	用	用	用
	副菜		客家小炒	餐	餐	餐
			雙花蝦球			
	湯品		珍珠奶茶(甜)			
餐別\日期		4月7日 星期一	4月8日 星期二	4月9日 星期三	4月10日 星期四	4月11日 星期五
晚餐	主食	肉絲炒飯	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	香雞排	豉汁排骨	三杯雞	蔥爆鹹豬肉	用
	副菜	四季豆炒蛋	麻香鮑菇	五更腸旺	滷味什錦	餐
		韭菜米血	培根高麗菜	芙蓉炒蛋	洋香雙芋	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品	紫菜蛋花湯	椰果綠茶(甜)	金茸三絲湯	台式羹湯	
餐別\日期		4月14日 星期一	4月15日 星期二	4月16日 星期三	4月17日 星期四	4月18日 星期五
晚餐	主食	炒泡麵	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	鳳梨豬柳	烤雞翅	京醬排骨	瓜仔雞	用
	副菜	蒲瓜肉片	宮保芋薯	火腿玉米炒蛋	蜜汁黑干	餐
		奶皇包	青花炒菇	五味寬粉	白菜什錦	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品	海芽豆腐湯	紅豆烤奶(甜)	巧達濃湯	一品冬瓜湯	
餐別\日期		4月21日 星期一	4月22日 星期二	4月23日 星期三	4月24日 星期四	4月25日 星期五
晚餐	主食	夏威夷炒飯	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	蒜椒豬大排	壽喜燒肉片	彩椒雞丁	紅燒肉	用
	副菜	方干滷味	菜脯炒蛋	三杯杏鮑菇	甜不辣炒蛋	餐
		雙花炒蝦球	敏豆培根	鳳梨木耳	西芹魷魚	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品	鮮蔬蛋花湯	珍珠紅茶(甜)	玉米雪花湯	酸菜皮絲湯	
餐別\日期		4月28日 星期一	4月29日 星期二	4月30日 星期三	5月1日 星期四	5月2日 星期五
晚餐	主食	鐵板麵	白飯	白飯		不
	主菜	香酥蝦排	蜜汁雞丁	京醬肉片		用
	副菜	韭菜米血	菇菇炒蛋	南瓜炒蛋		餐
		鮮奶饅頭	酸白菜炒什錦	鮮炒蒲瓜		
		時令青菜	時令青菜	時令青菜		
湯品	大瓜菇菇湯	西米露奶茶(甜)	味噌豆腐湯			