

玉美生技股份有限公司

中科實中4月菜單

3月30日		3月31日		4月1日		4月2日		4月3日	
				銀魚炒飯 香烤雞翅 芋香白菜 鍋貼 時令青菜 綠豆湯		糙米飯 英式炸魚 干丁肉燥 什錦鮮蔬 時令青菜 冬瓜豚骨湯		清明節連假	
				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:792大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:332.7公克 醣類:109.0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6日		4月7日		4月8日		4月9日		4月10日	
清明節連假		胚芽飯 照燒雞丁 培根炒蛋 鮮炒高麗 時令青菜 蘿蔔豚骨湯		日式炒烏龍 岩燒里肌 脆炒花菜 蔥肉餡餅 時令青菜 紅豆紫米湯		燕麥飯 炸雞腿 泰式打拋肉 鮮燴冬瓜甕 時令青菜 南瓜濃湯		糙米飯 果香酸甜魚丁 肉燥豆腐 筍香杏鮑菇 時令青菜 結頭魚丸湯	
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:758大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.8公克 醣類:101.5公克		熱量:810大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.7公克 醣類:113.5公克		熱量:781大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.4公克 醣類:106.5公克		熱量:753大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.6公克 醣類:100.5公克	
4月13日		4月14日		4月15日		4月16日		4月17日	
白飯 醬爆雞丁 玉米炒蛋 烤甘梅地瓜薯條 時令青菜 什錦鮮羹湯		蕎麥飯 紅燒豬腳 白菜燴福州丸 蒲瓜麵線 時令青菜 紫菜蛋花湯		奶香菇菇燉飯 卡啦雞排 竹筍炒肉絲 蘿蔔糕 時令青菜 芋頭西米露		糙米飯 蒜泥白肉 大瓜黑輪 韭香銀芽肉末 時令青菜 榨菜粉絲湯		燕麥飯 韓式魚丁 木耳高麗 芝麻烤翅腿 時令青菜 關東煮湯	
熱量:821大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.5公克 醣類:115.5公克		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:837大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.5公克 醣類:119.5公克		熱量:786大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.7公克 醣類:107.5公克		熱量:758大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.7公克 醣類:101.5公克	
4月20日		4月21日		4月22日		4月23日		4月24日	
白飯 左宗棠雞 香菇蒸蛋 大瓜鮮燴 時令青菜 玉米濃湯		糙米飯 香酥魚 五香肉燥 脆炒鮮筍 時令青菜 土瓶蒸湯		中華炒麵 蔥燒里肌 鮮美白菜滷 芝麻包 時令青菜 燕麥烤奶		燕麥飯 三杯雞 青花魷魚丸 螞蟻上樹 時令青菜 日式味噌湯		胚芽飯 日式照燒豬 豆皮高麗 烘烤洋芋 時令青菜 香菇雞湯	
熱量:772大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.2公克 醣類:104.5公克		熱量:756大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.7公克 醣類:101.0公克		熱量:808大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.7公克 醣類:108.5公克		熱量:789大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.6公克 醣類:108.5公克		熱量:799大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.0公克 醣類:110.5公克	
4月27日		4月28日		4月29日		4月30日		5月1日	
白飯 腰果雞丁 海帶滷蛋 田園三劍客 時令青菜 酸辣湯		糙米飯 鐵板豬柳 脆炒白菜 彩椒黑輪 時令青菜 冬瓜粉絲湯		上海菜飯 酥炸雞翅 銀芽拌雞絲 豆沙包 時令青菜 綜合芋圓湯		蕎麥飯 糖醋魚丁 咖哩洋芋 清炒蒲瓜 時令青菜 葷菇湯		勞動節放假	
熱量:839大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:34.0公克 醣類:119.5公克		熱量:763大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.0公克 醣類:102.5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:799大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.0公克 醣類:110.5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	

★本公司全面使用由台灣生產豬肉★