

# 玉美生技股份有限公司

中科實中6月菜

6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日
<b>白飯</b> 宮保雞丁 海苔蒸蛋 花菜什錦 時令青菜 日式味噌湯	<b>糙米飯</b> 桂竹筍滷肉 砂鍋粉絲煲 家常炒蒲瓜 時令青菜 南瓜濃湯	<b>香蔥炒麵</b> 卡啦雞排 脆炒白菜 蔥肉餡餅 時令青菜 相思烤奶	<b>蕎麥飯</b> 蒜泥白肉 竹筍鮮菇 肉醬起司馬鈴薯 時令青菜 大瓜肉絲湯	<b>胚芽飯</b> 糖醋魚丁 烤翅小腿 滷味 時令青菜 鮮筍湯
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:821大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.6公克 醣類:115.5公克	熱量:799大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.4公克 醣類:111.0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	熱量:749大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.4公克 醣類:99.5公克
6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日
<b>白飯</b> 安東燉雞 皮絲滷蛋 絲瓜麵線 時令青菜 酸辣湯	<b>胚芽飯</b> 紅燒魚 古都肉燥 木耳大瓜 時令青菜 紫菜蛋花湯	<b>肉鬆炒飯</b> 岩燒里肌 銀芽拌雞絲 烤地瓜薯條 時令青菜 黑糖綠豆蒜	<b>燕麥飯</b> 壽喜燒肉片 什錦鮮筍 彩蔬雞塊 時令青菜 青木瓜雞湯	<b>糙米飯</b> 鹽酥雞 洋蔥炒蛋 芋香白菜 時令青菜 土瓶蒸湯
熱量:765大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.9公克 醣類:103.0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:878大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:34.7公克 醣類:128.5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	熱量:783大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.4公克 醣類:107.0公克
6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日
<b>白飯</b> 糖醋豬柳 古早味炒蛋 黑美人高麗 時令青菜 巧達濃湯	<b>蕎麥飯</b> 鐵路豬排 香菇花菜 砂鍋獅子頭 時令青菜 三絲湯	<b>波隆那肉醬麵</b> 脆皮雞腿 鮮炒蒲瓜 黑糖銀絲卷 時令青菜 地瓜芋圓湯	<b>糙米飯</b> 三杯魚 紹子蒸蛋 咖哩洋芋 時令青菜 柴魚味噌湯	<b>端午節放假</b>
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:760大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.8公克 醣類:102.0公克	熱量:830大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.3公克 醣類:118.0公克	熱量:785大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.4公克 醣類:107.5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
6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日
<b>白飯</b> 紅燒肉 番茄炒蛋 鮮菇混炒 時令青菜 麵線糊	<b>糙米飯</b> 腰果雞丁 翡翠筍 螞蟻上樹 時令青菜 蘿蔔海帶湯	<b>古早味雞肉飯</b> 香蒜大排 金菇白菜 芝麻包 時令青菜 芋頭西米露	<b>胚芽飯</b> 果香酸甜魚丁 五香肉燥 脆炒大瓜 時令青菜 榨菜肉絲湯	<b>蕎麥飯</b> 塔香雞 彩蔬魷魚丸 蒲瓜什錦 時令青菜 馬鈴薯豚骨湯
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:799大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.0公克 醣類:110.5公克	熱量:878大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:34.7公克 醣類:128.5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:774大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.2公克 醣類:105.0公克
6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日
<b>糙米飯</b> 彩椒雞丁 油蔥蒸蛋 菇菇絲瓜 時令青菜 玉米濃湯	<b>燕麥飯</b> 香酥魚 南洋咖哩 脆炒鮮筍 時令青菜 紫菜豆腐湯	<b>暑假快樂!!</b>		
熱量:767大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.0公克 醣類:103.5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: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

★本公司全面使用由台灣生產豬肉★