

玉美生技(股)公司 美味優質營養午餐菜單

服務專線：(04) 26936060 *在地 ◎非基 ☆有機 台中信義國小三月菜單

3月1日(一)	3月2日(二)	3月3日(三)	3月4日(四)	3月5日(五)
補假一天	胚芽飯 燒烤雞翅 *高麗金菇 *日式咖哩 菠菜 榨菜粉絲湯	白飯 ◎冰糖豆干 西芹炒什錦 鮮蔬炒蛋 蚵仔白菜 味噌鮮蔬湯	燕麥飯 照燒雞丁 番茄炒蛋 烤地瓜薯條 青江菜 好彩頭湯	小米飯 壽喜燒肉片 脆炒雙花 ◎客家小炒 ☆有機皺葉白菜 海芽蛋花湯
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:801大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:33.0公克 醣類:111.0公克	熱量:759大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.1公克 醣類:102.5公克	熱量:761大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.9公克 醣類:102.0公克	熱量:749大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.4公克 醣類:099.5公克
3月8日(一)	3月9日(二)	3月10日(三)	3月11日(四)	3月12日(五)
蕎麥飯 鹽水雞 芋香滑蛋 *白菜滷 油菜 麵線糊	糙米飯 咕咾肉 雞絲銀芽 玉米腰果 菠菜 蘿蔔豚骨湯	白飯 ◎五味豆腐 花菜什錦 洋蔥炒蛋 福山萵苣 綠豆小米湯	肉絲炒飯 海陸雙拼(炸) 鮮肉包 鐵板洋芋 小白菜 一品冬瓜湯	燕麥飯 淋汁豬排 *高麗鮮蔬 ◎麻婆豆腐 ☆有機青江菜 結頭菜湯
熱量:783大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.5公克 醣類:107.0公克	熱量:764大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.8公克 醣類:103.0公克	熱量:812大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.7公克 醣類:114.0公克	熱量:775大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.1公克 醣類:105.5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
3月15日(一)	3月16日(二)	3月17日(三)	3月18日(四)	3月19日(五)
小米飯 沙茶雞丁 *日式洋芋 三丁滑蛋 福山萵苣 南瓜濃湯	白飯 蒜泥白肉 焗汁雙花 烤翅腿 菠菜 日式味噌湯	油飯 ◎塔香豆包 什錦鮮蔬 海結滷蛋 青江菜 三絲湯	胚芽飯 (炸)魚排 金茸粉絲 ◎古都肉燥 蚵仔白菜 營養蔬菜湯	蕎麥飯 骰子豬 ◎醬爆干片 *沙茶白菜 ☆有機黑葉白菜 土瓶蒸湯
熱量:787大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.4公克 醣類:108.0公克	熱量:780大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.2公克 醣類:106.5公克	熱量:787大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.0公克 醣類:108.5公克	熱量:757大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.6公克 醣類:101.5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
3月22日(一)	3月23日(二)	3月24日(三)	3月25日(四)	3月26日(五)
燕麥飯 洋蔥豬柳 豆皮炒蛋 炒雙花 小白菜 ◎酸辣湯	蕎麥飯 宮保雞丁 ◎家常豆腐 蕪菁總匯 福山萵苣 清燉冬瓜湯	白飯 ◎蒜茸豆干 滷味 紅顏炒蛋 菠菜 紅豆烤奶	古早味雞肉飯 蜜汁雞腿 小牛角 *鮮美佛跳牆 油菜 鮮菇粉絲湯	糙米飯 左宗棠雞 *沙茶高麗菜 ◎柴香豆腐 ☆有機皺葉白菜 關東煮湯
熱量:769大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.9公克 醣類:104.0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:775大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.6公克 醣類:106.0公克	熱量:753大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.5公克 醣類:100.5公克	熱量:765大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:32.0公克 醣類:103.0公克
3月29日	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日
胚芽飯 卡啦雞排(炸) *螞蟻上樹 紅絲炒蛋 菠菜 玉米濃湯	小米飯 紅燒肉 ◎海帶三絲 *德式熱馬鈴薯 油菜 酸菜鴨湯	鐵板麵 ◎蜜汁豆干 三色炒蛋 刺瓜鮮菇 ☆有機青江菜 雙色蘿蔔湯		
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:756大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.7公克 醣類:101.0公克	熱量:762大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.8公克 醣類:102.5公克		

★本公司全面使用由台灣生產豬肉★