

# 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 台中信義國小四月菜單

3月29日(一)	3月30日(二)	3月31日(三)	4月1日(四)	4月2日(五)
			<b>蕎麥飯</b> 糖醋魚丁 ◎家常豆腐 白玉燴菇 蚵仔白菜 海芽蛋花湯	清明 連 假
			熱量:658大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:87.5公克 醣類:026.4公克	
4月5日(一)	4月6日(二)	4月7日(三)蔬食	4月8日(四)	4月9日(五)
清明 連 假	<b>油飯</b> 鐵板豬柳 煉乳銀絲卷(炸) *高麗炒豆皮 福山萵苣 榨菜粉絲湯	<b>白飯</b> 番茄炒蛋 ◎沙茶豆干 鐵板銀芽 油菜 芋頭西米露	<b>糙米飯</b> 烤雞腿 肉燥滷蛋 芹香總匯 小白菜 鮮味冬瓜湯	<b>蕎麥飯</b> 蒜泥白肉 ◎白玉燒嫩腐 菇菇燒白菜 ☆有機黑葉白菜 日式味噌湯
	熱量:665大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.7公克 醣類:104.5公克	熱量:665大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.6公克 醣類:089.0公克	熱量:656大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 醣類:087.0公克	熱量:724大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.4公克 醣類:102.0公克
4月12日(一)	4月13日(二)	4月14日(三)蔬食	4月15日(四)	4月16日(五)
<b>白飯</b> 紅燒肉 烤翅腿 什錦鮮蔬煲 小白菜 巧達濃湯	<b>蕎麥飯</b> 鹽水雞 鮮筍炒菇 ◎五香肉燥 青江菜 紫菜蛋花湯	<b>鮮蔬炒麵</b> 海苔蒸蛋 ◎綜合滷味 烤地瓜薯條 油菜 營養蔬菜湯	<b>小米飯</b> 蔗香腿排 胡蘿蔔炒蛋 金茸粉絲 蚵仔白菜 大瓜湯	<b>糙米飯</b> 清蒸魚 ◎客家小炒 *日式咖哩 ☆有機青油菜 四寶湯
熱量:672大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 醣類:090.5公克	熱量:656大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 醣類:087.0公克	熱量:738大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.8公克 醣類:105.0公克	熱量:687大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.2公克 醣類:094.0公克	熱量:710大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.9公克 醣類:099.0公克
4月19日(一)	4月20日(二)	4月21日(三)蔬食	4月22日(四)	4月23日(五)
<b>蕎麥飯</b> 蜜汁雞腿 ◎宮保雙干 什錦珍菇 油菜 麵線糊	<b>胚芽飯</b> 鐵路豬排 ◎彩繪豆腐 *大阪燒高麗 小白菜 冬瓜豚骨湯	<b>古早味炒麵</b> 玉米滑蛋 ◎拌三絲 木耳鮮筍 青江菜 紅豆烤奶	<b>白飯</b> 咕咾肉 螞蟻上樹 鮮味胡瓜 蚵仔白菜 ◎味噌豆腐湯	<b>小米飯</b> 三杯雞 古早味炒蛋 肉香芽菜 ☆有機黑葉白菜 茶壺湯
熱量:679大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.0公克 醣類:092.0公克	熱量:656大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 醣類:087.0公克	熱量:713大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.0公克 醣類:099.5公克	熱量:674大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.8公克 醣類:091.0公克	熱量:663大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.5公克 醣類:088.5公克
4月26日(一)	4月27日(二)	4月28日(三)蔬食	4月29日(四)	4月30日(五)
<b>蔬食烏龍麵</b> 香酥雞排(炸) 叉燒包 菇菇炒豆薯 蚵仔白菜 南瓜濃湯	<b>小米飯</b> 淋汁豬排 *咖哩洋芋 脆炒海帶根 韭香豆芽 玉米蛋花湯	<b>白飯</b> ◎蒜茸豆腐 皮絲滷蛋 清炒大黃瓜(蔬) 油菜 薑絲海芽湯	<b>蕎麥飯</b> 醬爆雞丁 ◎芹香干片 鮮美佛跳牆 空心菜 鮮菇湯	<b>燕麥飯</b> 古早味滷肉 三色蒸蛋 *沙茶炒高麗 ☆有機黑葉白菜 筍香雞湯
熱量:660大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.4公克 醣類:088.0公克	熱量:697大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.5公克 醣類:096.0公克	熱量:717大卡 脂肪:28.1公克 蛋白質:28.1公克 醣類:100.5公克	熱量:665大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.6公克 醣類:089.0公克	熱量:659大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.5公克 醣類:087.5公克

★本公司全面使用由台灣生產豬肉★