

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 台中信義國小五月菜單

5月3日(一)	5月4日(二)	5月5日(三)	5月6日(四)	5月7日(五)
燕麥飯 鹽水雞 ◎彩繪豆包 番茄炒蛋 福山萵苣 鮮蔬湯	胚芽飯 醬燒大排 竹筍炒肉絲 烤翅小腿 油菜 玉米蛋花湯	茄汁焗烤飯 皮絲滷蛋 煉乳銀絲捲(炸) 刺瓜鮮燴(蔬) 蚵仔白菜 雙色蘿蔔湯	小米飯 雞肉親子丼 *大阪燒高麗 ◎蜜汁豆干 空心菜 味噌海芽湯	蕎麥飯 淋汁豬排 開陽胡瓜 ◎蒜香嫩腐 ☆有機青油菜 四寶湯
熱量:688大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.3公克 醣類:994.0公克	熱量:667大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.6公克 醣類:989.5公克	熱量:675大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.0公克 醣類:991.0公克	熱量:649大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.1公克 醣類:985.5公克	熱量:665大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.6公克 醣類:989.0公克
5月10日(一)	5月11日(二)	5月12日(三)	5月13日(四)	5月14日(五)
小米飯 糖醋雞丁 三色蒸蛋 金茸粉絲 空心菜 白菜豆腐湯	台式炒麵 蜜汁雞排 什錦鮮蔬煲 鍋貼 福山萵苣 繽紛蛋花湯	白飯 紅顏炒蛋 ◎綜合滷味 田園四色 蚵仔白菜 綠豆湯	蕎麥飯 燒烤雞翅 *風味白菜滷 銀芽肉絲 油菜 大瓜湯	燕麥飯 壽喜燒肉片 南瓜滑蛋 絲瓜鮮匯 ☆有機味美菜 蘿蔔豚骨湯
熱量:685大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.2公克 醣類:993.5公克	熱量:706大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.8公克 醣類:998.0公克	熱量:735大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.6公克 醣類:104.5公克	熱量:694大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.4公克 醣類:995.5公克	熱量:681大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.1公克 醣類:992.5公克
5月17日(一)	5月18日(二)	5月19日(三)	5月20日(四)	5月21日(五)
胚芽飯 鐵板豬柳 鮮菇燒豆干 烤地瓜薯條 福山萵苣 羅宋湯	小米飯 碳烤雞排 筍香燒肉 *高麗炒鮮菇 油菜 日式味噌湯	油飯 海結滷蛋 金菇絲瓜 ◎柴香嫩腐 空心菜 營養豆薯湯(蔬)	燕麥飯 咕咾肉 沙茶白菜 玉米炒雪蓮子 蚵仔白菜 關東煮湯	糙米飯 酥炸雞腿(炸) 古早味炒蛋 鮮瓜什錦 ☆有機青油菜 三絲湯
熱量:713大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.0公克 醣類:999.5公克	熱量:654大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 醣類:986.5公克	熱量:674大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.9公克 醣類:991.0公克	熱量:688大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.3公克 醣類:994.0公克	熱量:656大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.4公克 醣類:987.0公克
5月24日(一)	5月25日(二)	5月26日(三)	5月27日(四)	5月28日(五)
蕎麥飯 蒜泥白肉 ◎五味嫩腐 開陽蒲瓜 蚵仔白菜 玉米濃湯	燕麥飯 三杯雞 絲瓜麵線 義式肉丸 油菜 鮮味冬瓜湯	白飯 海苔蒸蛋 花菜什錦 ◎炒三絲 青江菜 紅豆烤奶	鐵板麵 蔥燒豬排 鮮肉包 *滷味高麗菜 小白菜 土瓶蒸湯	小米飯 瓜仔雞 菇菇炒蛋 開陽白菜 ☆有機空心菜 竹筍湯
熱量:667大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.7公克 醣類:989.5公克	熱量:667大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.7公克 醣類:989.5公克	熱量:727大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.5公克 醣類:102.5公克	熱量:665大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.6公克 醣類:989.0公克	熱量:656大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.4公克 醣類:987.0公克
5月31日(一)				
糙米飯 海苔雞翅(炸) 玉米滑蛋 大阪粉絲煲 油菜 ◎味噌豆腐湯				
熱量:701大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:997.0公克				

★本公司全面使用由台灣生產豬肉★