

玉美生技股份有限公司

台中信義國小六月菜

		6月1日(三)	6月2日(四)	6月3日(五)
*在地 ◎非基 ☆有機		白飯 海根滷蛋 ◎家常豆腐 炒雙花 蚵仔白菜 豆薯蛋花湯	小米飯 蒲燒魚 紅顏炒蛋 絲瓜鮮菇 ☆有機蔬菜 蘿蔔豚骨湯	端午節
		熱量:653大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.2公克 醣類:086.5公克	熱量:672大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.9公克 醣類:090.5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6日(一)	6月7日(二)	6月8日(三)	6月9日(四)	6月10日(五)
胚芽飯 鹽水雞 ◎蜜汁黑干 大瓜什錦 蚵仔白菜 巧達濃湯	燕麥飯 炸魚排 ◎古都肉燥 柴香白菜 油菜 三絲湯	古早味油飯 海苔蒸蛋 烤地瓜薯條 ◎蒲瓜干片 青江菜 芋頭西米露	蕎麥飯 三杯雞 *◎高麗炒豆皮 田園四色 小白菜 味噌海芽湯	小米飯 鐵板豬柳 螞蟻上樹 脆炒鮮筍 ☆有機蔬菜 清燉冬瓜湯
熱量:692大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.4公克 醣類:095.0公克	熱量:651大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.2公克 醣類:086.0公克	熱量:710大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.4公克 醣類:099.5公克	熱量:681大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.0公克 醣類:092.5公克	熱量:684大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.3公克 醣類:093.0公克
6月13日(一)	6月14日(二)	6月15日(三)	6月16日(四)	6月17日(五)
燕麥飯 紅燒肉 ◎醬爆干片 絲瓜麵線 油菜 酸辣湯	糙米飯 蒜泥白肉 脆炒鮮瓜 鮮筍羹 蚵仔白菜 紫菜蛋花湯	白飯 番茄炒蛋 什錦混炒 ◎醬燒嫩腐 空心菜 營養蔬菜湯	鐵板麵 糖醋魚丁 烤翅腿 *開陽白菜 青江菜 四寶湯	蕎麥飯 麻油燒雞 滷味雙拼 冬瓜鮮匯 ☆有機蔬菜 海結玉米湯
熱量:679大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.1公克 醣類:092.0公克	熱量:661大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.6公克 醣類:088.0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	熱量:658大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.4公克 醣類:087.5公克	熱量:675大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.0公克 醣類:091.0公克
6月20日(一)	6月21日(二)	6月22日(三)	6月23日(四)	6月24日(五)
燕麥飯 咕咾肉 ◎蒜茸豆腐 鮮菇混炒 蚵仔白菜 麵線糊	小米飯 蜜汁雞 蒲瓜什錦 ◎古早味肉燥 青江菜 味噌鮮蔬湯	白飯 香菇蒸蛋 脆炒鮮筍 ◎宮保雙干 小白菜 綠豆地瓜湯	起司焗烤飯 鹽酥雞(炸) 芋香白菜 青花魷魚丸 油菜 竹筍湯	糙米飯 照燒魚柳 絲瓜鮮燴 *南洋咖哩 ☆有機蔬菜 茶壺湯
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:683大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.1公克 醣類:093.0公克	熱量:726大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.8公克 醣類:103.0公克	熱量:681大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.1公克 醣類:092.5公克	熱量:692大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.4公克 醣類:095.0公克
6月27日(一)	6月28日(二)	6月29日(三)	6月30日(四)	7月1日(五)
小米飯 左宗棠雞 ◎干丁炸醬 蒲瓜鮮菇 油菜 玉米濃湯	胚芽飯 筍干燒肉 金茸粉絲 *培根高麗菜 蚵仔白菜 結頭龍骨湯	蒜味什錦炒麵 洋蔥炒蛋 雲耳冬瓜 ◎回鍋干片 青江菜 羅宋湯	糙米飯 五味魚丁 ◎紅燒豆腐 脆炒雙花 ☆有機蔬菜 鮮蔬粉絲湯	暑假開始
熱量:663大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.5公克 醣類:088.5公克	熱量:709大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.0公克 醣類:098.5公克	熱量:709大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.0公克 醣類:098.5公克	熱量:669大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.7公克 醣類:090.0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★