

玉美生技股份有限公司

*在地 ◎非基 ☆有機

信義國小6月菜單

6月3日(一)	6月4日(二)	6月5日(三)	6月6日(四)	6月7日(五)
糙米飯 糖醋雞丁 ◎蒜蓉豆腐 大阪粉絲煲 油菜 地瓜燒濃湯	蕎麥飯 蘑菇豬柳 脆炒蒲瓜 醬燒鮮筍 小白菜 金菇雪花湯	白飯 ◎照燒豆干 胡蘿蔔炒蛋 韭香銀芽 青江菜 ◎味噌豆腐湯	什錦炒飯 蒜泥白肉 豆皮絲瓜 *德式熱馬鈴薯 空心菜 高麗肉片湯	燕麥飯 淋汁魚 ◎番茄蛋豆腐 白菜鮮菇 ☆有機蔬菜 *大瓜玉米湯
熱量:715大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:28.4公克 醣類:099.1公克	熱量:662大卡 脂肪:22.6公克 蛋白質:26.7公克 醣類:087.9公克	熱量:679大卡 脂肪:22.9公克 蛋白質:27.4公克 醣類:090.9公克	熱量:724大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:29.0公克 醣類:100.2公克	熱量:666大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:26.9公克 醣類:088.5公克
6月10日(一)	6月11日(二)	6月12日(三)	6月13日(四)	6月14日(五)
端午節	燕麥飯 香滷雞翅 ◎古都肉燥 *木耳大瓜 油菜 鮮蔬米粉湯	白飯 洋蔥炒蛋 炒鮮筍 ◎麻婆豆腐 蚵仔白菜 綠豆地瓜湯	鐵板麵 (炸)海苔炸雞 滷白菜 銀絲卷 青江菜 豆薯豚骨湯	小米飯 岩燒肉丁 開陽蒲瓜 *金菇高麗 ☆有機蔬菜 菇菇湯
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:698大卡 脂肪:23.6公克 蛋白質:28.6公克 醣類:092.9公克	熱量:729大卡 脂肪:22.7公克 蛋白質:28.1公克 醣類:103.1公克	熱量:729大卡 脂肪:25.3公克 蛋白質:28.1公克 醣類:097.4公克	熱量:671大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:27.3公克 醣類:089.3公克
6月17日(一)	6月18日(二)	6月19日(三)	6月20日(四)	6月21日(五)
胚芽飯 三杯雞 木須炒蛋 絲瓜麵線 小白菜 *南瓜濃湯	糙米飯 菇菇燒肉 ◎海帶三絲 芋香白菜 油菜 玉米蛋花湯	鮮蔬炒飯 青花滷蛋 川耳高麗 ◎醬燒豆干 青江菜 蒲瓜湯	小米飯 糖醋魚 肉燥蒸蛋 *金茸大瓜 蚵仔白菜 味噌海芽湯	蕎麥飯 醬爆雞丁 鮮筍羹 彩椒黑輪 ☆有機蔬菜 冬瓜薏仁湯
熱量:697大卡 脂肪:22.6公克 蛋白質:27.7公克 醣類:095.8公克	熱量:687大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.7公克 醣類:092.5公克	熱量:677大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:27.4公克 醣類:090.6公克	熱量:650大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.1公克 醣類:085.7公克	熱量:671大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:27.0公克 醣類:089.6公克
6月24日(一)	6月25日(二)	6月26日(三)	6月27日(四)	6月28日(五)
燕麥飯 (炸)英式炸魚 ◎蜜汁黑干 *鮮菇混炒 油菜 酸辣湯	鮮蔬炒烏龍 烤雞排 蒸鍋貼 *脆炒大瓜 蚵仔白菜 榨菜肉絲湯	白飯 香菇蒸蛋 清炒白菜 ◎家常豆腐 空心菜 芋頭西米露	糙米飯 鮮菇燒雞 脆炒鮮筍 烤地瓜薯條 青江菜 海芽蛋花湯	胚芽飯 壽喜燒肉片 蒲瓜什錦 醬燒嫩腐 ☆有機蔬菜 洋芋豚骨湯
熱量:721大卡 脂肪:25.8公克 蛋白質:28.3公克 醣類:094.0公克	熱量:673大卡 脂肪:23.3公克 蛋白質:27.6公克 醣類:088.2公克	熱量:726大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.8公克 醣類:103.2公克	熱量:699大卡 脂肪:22.7公克 蛋白質:27.7公克 醣類:096.0公克	熱量:677大卡 脂肪:23.2公克 蛋白質:27.6公克 醣類:089.7公克

★本公司全面使用由台灣生產豬肉、雞肉及蛋品★