

玉美生技股份有限公司

*在地 ◎非基 ☆有機 信義國小1月菜單

12月29日(一)	12月30日(二)	12月31日(三)	1月1日(四)	1月2日(五)					
			元 旦 放 假 !! !!	燕麥飯 壽喜燒肉片 脆炒雙花 彩蔬雞塊 ☆有機蔬菜 味噌鮮蔬湯					
熱量:000大卡 蛋白質:00.0公克	脂肪:00.0公克 醣類:000.0公克	熱量:000大卡 蛋白質:00.0公克	脂肪:00.0公克 醣類:000.0公克	熱量:000大卡 蛋白質:00.0公克	脂肪:00.0公克 醣類:000.0公克	熱量:654大卡 蛋白質:26.3公克	脂肪:22.5公克 醣類:086.5公克		
1月5日(一)	1月6日(二)	1月7日(三)	1月8日(四)	1月9日(五)					
大麥仁飯 三杯雞 海苔蒸蛋 麻香高麗 蚵仔白菜 土瓶蒸湯	蕎麥飯 紅燒豬腳 *烘烤洋芋 蘿蔔鮮匯 青江菜 玉米濃湯	白飯 ◎蒜茸豆腐 番茄炒蛋 鮮蔬銀芽 油菜 紅豆烤奶	日式烏龍麵 果香酸甜魚丁 芝麻包 風味白菜滷 福山萵苣 冬瓜雞湯	糙米飯 秘醬滷雞翅 照燒福州丸 青花什錦 ☆有機蔬菜 結頭豚骨湯					
熱量:651大卡 蛋白質:26.1公克	脂肪:22.5公克 醣類:086.0公克	熱量:705大卡 蛋白質:27.7公克	脂肪:22.5公克 醣類:098.0公克	熱量:708大卡 蛋白質:27.3公克	脂肪:22.5公克 醣類:099.0公克	熱量:745大卡 蛋白質:29.0公克	脂肪:22.5公克 醣類:106.5公克	熱量:651大卡 蛋白質:26.2公克	脂肪:22.5公克 醣類:086.0公克
1月12日(一)	1月13日(二)	1月14日(三)	1月15日(四)	1月16日(五)					
小米飯 宮保雞丁 玉米炒蛋 ◎海帶三絲 油菜 麵線糊	糙米飯 栗子燒肉 彩蔬魷魚丸 烤地瓜薯條 青江菜 四寶湯	繽紛炒飯 ◎咕咾嫩腐 芋香白菜 黑美人炒蛋 有機黑葉白菜 青木瓜蛋花湯	胚芽飯 清蒸魚 ◎五香肉燥 脆炒花菜 菠菜 日式味噌湯	燕麥飯 脆皮雞腿 *咖哩洋芋 什錦高麗 ☆有機蔬菜 ◎番茄豆腐湯					
熱量:681大卡 蛋白質:27.0公克	脂肪:22.5公克 醣類:092.5公克	熱量:725大卡 蛋白質:28.2公克	脂肪:22.5公克 醣類:102.5公克	熱量:667大卡 蛋白質:26.7公克	脂肪:22.5公克 醣類:089.5公克	熱量:665大卡 蛋白質:26.5公克	脂肪:22.5公克 醣類:089.0公克	熱量:690大卡 蛋白質:27.3公克	脂肪:22.5公克 醣類:094.5公克
1月19日(一)	1月20日(二)	1月21日(三)	1月22日(四)	1月23日(五)					
紅藜麥飯 岩燒肉 香菇蒸蛋 蕪菁什錦 小白菜 ◎酸辣湯	巷口乾拌麵 韓式魚丁 芝麻烤翅小腿 *砂鍋白菜滷 菠菜 茶壺湯	白飯 ◎紅燒豆包 高麗金菇 花生滷雙結 福山萵苣 綠豆薏仁湯	糙米飯 麻油雞 彩椒黑輪 韓式冬粉 青江菜 ◎關東煮湯	蕎麥飯 蔥爆肉片 台式滷蛋 田園三劍客 ☆有機蔬菜 刺瓜鮮菇湯					
熱量:647大卡 蛋白質:26.0公克	脂肪:22.5公克 醣類:085.0公克	熱量:690大卡 蛋白質:27.3公克	脂肪:22.5公克 醣類:094.5公克	熱量:735大卡 蛋白質:28.2公克	脂肪:22.5公克 醣類:105.0公克	熱量:685大卡 蛋白質:27.1公克	脂肪:22.5公克 醣類:093.5公克	熱量:707大卡 蛋白質:27.7公克	脂肪:22.5公克 醣類:098.5公克