

玉美生技股份有限公司

信義國小3月菜單

*在地 ◎非基 ☆有機

3月2日(一)	3月3日(二)	3月4日(三)	3月5日(四)	3月6日(五)
胚芽飯 麻香肉片 番茄炒蛋 海苔地瓜條 小白菜 土瓶蒸湯	糙米飯 三杯雞 ◎麻婆豆腐 大瓜鮮菇 福山萵苣 麵線糊	白飯 ◎京醬干片 高麗金菇 香菇蒸蛋 菠菜 燒仙草	古早味雞肉飯 清蒸魚 鍋貼 炒雙花 ☆有機黑葉白菜 海芽味噌湯	大麥仁飯 鮮菇燒雞 *家常白菜滷 芹香黑輪 ☆有機蔬菜 結頭豚骨湯
熱量:715大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.0公克 醣類:100.0公克	熱量:647大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.0公克 醣類:085.0公克	熱量:715大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.5公克 醣類:100.5公克	熱量:694大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.4公克 醣類:095.5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
3月9日(一)	3月10日(二)	3月11日(三)	3月12日(四)	3月13日(五)
蕎麥飯 紅燒肉 海苔蒸蛋 什錦鮮蔬煲 蚵仔白菜 玉米濃湯	肉絲炒麵 糖醋魚柳 韭香銀芽肉末 芝麻包 青江菜 關東煮湯	白飯 ◎蒜茸豆腐 黑美人炒蛋 玉米腰果 油菜 紫菜蛋花湯	糙米飯 蒜泥白肉 西班牙炒蛋 螞蟻上樹 菠菜 萵菇湯	燕麥飯 芝麻烤雞翅 刺瓜什錦 ◎紅燒豆腐 ☆有機蔬菜 *白菜肉羹清湯
熱量:661大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.5公克 醣類:088.0公克	熱量:695大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.5公克 醣類:095.5公克	熱量:669大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.6公克 醣類:090.0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:676大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.9公克 醣類:091.5公克
3月16日(一)	3月17日(二)	3月18日(三)	3月19日(四)	3月20日(五)
糙米飯 左宗棠雞 大阪燒蛋 *脆炒結頭菜 油菜 酸辣湯	燕麥飯 韓式魚丁 ◎五香肉燥 砂鍋白菜滷 福山萵苣 豆薯三絲湯	高麗菜飯 ◎塔香豆包 青花什錦 田園三劍客 蚵仔白菜 綠豆薏仁湯	胚芽飯 鐵板豬柳 三色蒸蛋 韓式冬粉 菠菜 營養鮮蔬湯	蕎麥飯 香滷雞翅 ◎花生燒方干 彩椒魷魚丸 ☆有機蔬菜 冬瓜豚骨湯
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:672大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.8公克 醣類:090.5公克	熱量:749大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:29.1公克 醣類:107.5公克	熱量:717大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:100.5公克	熱量:647大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.0公克 醣類:085.0公克
3月23日(一)	3月24日(二)	3月25日(三)	3月26日(四)	3月27日(五)
紅藜麥飯 糖醋肉 海帶滷蛋 芋香白菜 菠菜 巧達濃湯	燕麥飯 鹹水雞 大瓜什錦 泰式打拋肉 油菜 菇菇粉絲湯	白飯 ◎咕咾嫩腐 滷味 蒲瓜木耳 小白菜 玉米蛋花湯	鐵板麵 香酥魚 蒸蘿蔔糕 脆炒高麗 福山萵苣 冬瓜肉絲湯	糙米飯 *咖哩雞 滷獅子頭 結頭鮮匯 ☆有機蔬菜 ◎日式味噌湯
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:674大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.9公克 醣類:091.0公克	熱量:670大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.8公克 醣類:090.0公克	熱量:715大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:100.0公克	熱量:653大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.2公克 醣類:086.5公克
3月30日(一)	3月31日(二)	4月1日(三)	4月2日(四)	4月3日(五)
胚芽飯 麻油雞 鮮蔬炒蛋 *熱烤馬鈴薯 蚵仔白菜 什錦羹湯	銀魚炒飯 栗子燒肉 ◎醬爆干片鮑菇 黑糖饅頭 福山萵苣 海芽蛋花湯			清明 連假
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:27.8公克 醣類:099.0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	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: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★