

玉美生技股份有限公司

*在地 ◎非基 ☆有機

信義國小4月菜單

3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日
		白飯 蘿蔔燒油腐 芋香白菜 海苔蒸蛋 青江菜 綠豆湯	糙米飯 *英式炸魚(炸) ◎干丁肉燥 什錦鮮蔬 ☆有機蔬菜 冬瓜豚骨湯	清明節 連假
		熱量:710大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.3公克 醣類:099.5公克	熱量:667大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.6公克 醣類:089.5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
4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日
清明節 連假	胚芽飯 岩燒里肌 京醬干片 *鮮炒高麗 青江菜 蘿蔔豚骨湯	蕎麥飯 大阪燒蛋 脆炒花菜 海帶三絲 油菜 雪花雙菇湯	日式炒烏龍麵 鹽酥雞(炸) 芝麻包 鮮燴冬瓜甕 福山萵苣 南瓜濃湯	糙米飯 蒲燒魚 ◎肉燥豆腐 筍香杏鮑菇 ☆有機蔬菜 結頭魚丸湯
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:649大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.1公克 醣類:085.5公克	熱量:649大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.1公克 醣類:085.5公克	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:644大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:25.9公克 醣類:084.5公克
4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日
胚芽飯 烤雞排 ◎塔香番茄燜豆包 烤甘梅地瓜薯條 油菜 什錦鮮羹湯(不勾芡)	蕎麥飯 紅燒豬腳 白菜燴福州丸 蒲瓜麵線 福山萵苣 紫菜蛋花湯	奶香菇菇燉飯 玉米炒蛋 脆炒筍絲 ◎紅燒豆腐 有機味美菜 芋頭西米露	糙米飯 蒜泥白肉 大瓜黑輪 韭香銀芽肉末 青江菜 榨菜粉絲湯	燕麥飯 韓式魚丁 *木耳高麗 芝麻烤翅腿 ☆有機蔬菜 關東煮湯
熱量:724大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:29.2公克 醣類:099.0公克	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:708大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.8公克 醣類:098.5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:660大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.4公克 醣類:088.0公克
4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日
蕎麥飯 左宗棠雞 香菇蒸蛋 大瓜鮮燴 奶油白菜 玉米濃湯	中華炒麵 香酥魚(炸) 鍋貼 脆炒鮮筍 油菜 土瓶蒸湯	白飯 ◎蒜茸豆腐 鮮美白菜滷 番茄炒蛋 福山萵苣 青木瓜湯	燕麥飯 香滷雞腿 青花魷魚丸 螞蟻上樹 蚵仔白菜 ◎日式味噌湯	胚芽飯 日式照燒豬 ◎豆皮高麗 *烘烤洋芋 ☆有機蔬菜 香菇雞湯
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:674大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.9公克 醣類:091.0公克	熱量:656大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 醣類:087.0公克	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:695大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.5公克 醣類:095.5公克
4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日
上海菜飯 腰果雞丁 ◎鐵板油腐 田園三劍客 小白菜 酸辣湯(不勾芡)	糙米飯 鐵板豬柳 脆炒白菜 彩椒黑輪 青江菜 冬瓜粉絲湯	胚芽飯 海帶滷蛋 鮮拌銀芽 ◎麻婆豆腐 空心菜 綜合芋圓湯	蕎麥飯 糖醋魚丁 *咖哩洋芋 清炒蒲瓜 ☆有機蔬菜 蕈菇湯	勞動節 放假
熱量:712大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.9公克 醣類:099.5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:717大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:100.5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: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★