

玉美生技(股)公司 美味優質營養午餐菜單

服務專線：(04) 26936060

中科實中一、二月素食菜單

1月3日(二)	1月4日(三)	1月5日(四)	1月6日(五)	1月7日(六)補課
白飯 滷大黑豆干 西芹腰果玉筍 野菇混炒 脆炒雙花 時令青菜 塔香茄子 清燉冬瓜湯	素上海菜飯 紅燒豆包 銀絲捲 素炒結頭菜 拌三絲 時令青菜 麻油素米血 素蔬菜番茄湯	白飯 滷嫩腐 客家小炒 鐵板銀芽 滷味 時令青菜 梅干菜燒皮絲 素豆薯湯	白飯 素菜捲 滷百頁 素高麗炒豆皮 櫛瓜炒蕈菇 時令青菜 椒鹽杏鮑菇 味噌海芽湯	白飯 香滷蓮花菇 雪菜干丁 玉米炒雪蓮子 敏豆炒鮮菇 時令青菜 彩椒牛蒡絲 銀芽什錦湯
熱量:661大卡 脂肪:20.0公克 蛋白質:24.2公克 醣類:096.0公克	熱量:688大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:24.6公克 醣類:099.0公克	熱量:656大卡 脂肪:24.0公克 蛋白質:27.4公克 醣類:082.5公克	熱量:717大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.6公克 醣類:102.0公克	熱量:714大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:29.0公克 醣類:096.5公克
1月9日(一)	1月10日(二)	1月11日(三)	1月12日(四)	1月13日(五)
白飯 薑燒素魚片 佃煮海帶結 五木炒蕈菇 家常豆腐 時令青菜 脆炒蓮藕 素酸菜粉絲湯	白飯 蜜汁黑干 八寶素肉醬 番茄菇菇燒 花開富貴 時令青菜 油燜筍 刺瓜湯	素鮮蔬炒麵 香滷嫩腐 奶皇包 蘿蔔鮮燴 沙茶干絲炒敏豆 時令青菜 清蒸南瓜 酸白菜什錦湯	白飯 紅燒豆腸 鐵板洋芋 滷印干 小瓜玉筍 時令青菜 素燴芥菜 薑絲冬瓜湯	白飯 蘭花干 麻香鮮菇 花生麵筋 素泡菜炒年糕 時令青菜 海帶片 土瓶蒸湯
熱量:697大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.7公克 醣類:096.0公克	熱量:701大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.0公克 醣類:098.5公克	熱量:673大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:26.9公克 醣類:089.5公克	熱量:755大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:110.5公克	熱量:645大卡 脂肪:20.5公克 蛋白質:24.1公克 醣類:091.0公克
1月16日(一)	1月17日(二)	1月18日(三)	1月19日(四)	2月13日(一)
白飯 滷豆包 白菜滷 什錦刺瓜 塔香杏鮑菇 時令青菜 香滷海帶片 麵線糊	白飯 咕咾嫩腐 酸菜麵腸 山藥炒毛豆 高麗三絲 時令青菜 彩椒炒白精靈菇 素味噌豆腐湯	古早味炒飯 沙茶豆干 花開富貴 黑糖饅頭 芹香素腰花 時令青菜 鳳梨炒木耳 素木耳金菇湯	白飯 素牛蒡排 小瓜炒素魷魚 日式咖哩 蕈菇炒海茸 時令青菜 烤地瓜條 素芹香蘿蔔湯	白飯 宮保嫩腐 芹香珍菇 螞蟻上樹 敏豆炒鮮菇 福山萵苣 黑米糕捲 木耳南瓜湯
熱量:710大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.3公克 醣類:098.5公克	熱量:708大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:25.8公克 醣類:099.5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:731大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.0公克 醣類:105.0公克	熱量:618大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:25.4公克 醣類:079.5公克
2月14日(二)	2月15日(三)	2月16日(四)	2月17日(五)	2月18日(六)補課
白飯 煙燻百頁 北方炸醬 炒三絲 砂鍋燉白菜 蚵仔白菜 小瓜玉筍 一品冬瓜湯	古早味炒飯 塔香番茄燜豆包 奶皇包 金菇芥菜 黃豆芽炒油片 油菜 芋頭餅 什錦菇湯	白飯 素沙茶豆干 筍干黑木耳 玉米素蝦仁 蘿蔔燒鮮菇 菠菜 炸茄餅 味噌豆腐湯	白飯 紅燒素肚 五木炒蕈菇 西芹腰果 毛豆干丁 小白菜 地瓜片 鮮蔬皮絲湯	白飯 香滷大黑豆干 糖醋麵筋條 素咖哩洋芋 彩椒豆芽 青江菜 可樂餅 素番茄蔬菜湯
熱量:519大卡 脂肪:10.0公克 蛋白質:25.8公克 醣類:081.5公克	熱量:685大卡 脂肪:24.0公克 蛋白質:28.2公克 醣類:089.0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:615大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:25.3公克 醣類:079.0公克	熱量:615大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:25.3公克 醣類:079.0公克
2月20日(一)	2月21日(二)	2月22日(三)	2月23日(四)	2月24日(五)
白飯 醬燒中印干 佛跳牆 脆炒雙花	白飯 香滷烤麩 冬瓜什錦 鐵板豆腐	素義大利麵 蔬菜豆腐 銀芽雙色 炒雙菇	白飯 蓮花菇 梅干苦瓜 客家小炒	白飯 紅燒豆包 三杯鮑菇 高麗炒豆皮

滷雙結 油菜 山藥捲 麵線糊		高麗三絲 蚵仔白菜 宮保芋頭 蘿蔔湯		三角薯餅 菠菜 滷香菇朵 營養鮮蔬湯		番茄燒白菜 福山萵苣 素拌地瓜葉 榨菜粉絲湯		小瓜花生 青江菜 塔香茄子 芹菜結頭菜湯	
熱量:615大卡	脂肪:22.5公克	熱量:637大卡	脂肪:22.5公克	熱量:665大卡	脂肪:23.0公克	熱量:689大卡	脂肪:22.5公克	熱量:685大卡	脂肪:22.5公克
蛋白質:25.1公克	糖類:078.0公克	蛋白質:22.5公克	糖類:082.5公克	蛋白質:26.5公克	糖類:088.0公克	蛋白質:27.5公克	糖類:094.0公克	蛋白質:27.6公克	糖類:093.0公克

