

# 玉美生技股份有限公司

中 科 實 中 十 一 月 素 食 菜 單

10月31日(一)	11月1日(二)	11月2日(三)	11月3日(四)	11月4日(五)
	<b>白飯</b> 塔香番茄燜豆包 風味白菜滷 素蝦捲 咖哩洋芋 時令青菜 素葷菇炒海茸 素鮮蔬湯	<b>金瓜米粉</b> 蘭花干 醬爆鮮菇 鮮蔬拌素魷 滷味 時令青菜 山藥捲 味噌海芽湯	<b>白飯</b> 海苔捲 鮮蔬寬粉 三杯麵腸 彩椒鮑菇 時令青菜 黃豆芽炒油片 青木瓜湯	<b>白飯</b> 黃金豆腐 黑椒燴青蔬 梅干豆輪 小瓜玉筍 時令青菜 醬燒紫芋 一品冬瓜湯
	熱量:723大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.6公克 糖類:103.5公克	熱量:724大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.4公克 糖類:102.0公克	熱量:696大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.6公克 糖類:097.0公克	熱量:703大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 糖類:097.5公克
11月7日(一)	11月8日(二)	11月9日(三)	11月10日(四)	11月11日(五)
<b>白飯</b> 香滷大黑豆干 繽紛炒毛豆 杏菇燉馬鈴薯 番茄燒高麗菜 時令青菜 香滷海帶片 酸辣湯	<b>白飯</b> 蓮花菇 北方炸醬 脆炒雙花 芽菜百匯 時令青菜 香甜南瓜 薑絲紫菜湯	<b>鮮蔬炒飯</b> 滷油腐 白玉燒 黑糖饅頭 胡蘿蔔炒金針菇 時令青菜 彩椒白果 什錦菇湯	<b>白飯</b> 蔬菜豆腐 敏豆干絲 素佛跳牆 糖醋麵筋條 時令青菜 梅干苦瓜 素結頭菜湯	<b>白飯</b> 紅燒豆包 冬瓜什錦 螞蟻上樹 九層塔麵腸 時令青菜 炸茄餅 素酸白菜什錦湯
熱量:716大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.9公克 糖類:100.5公克	熱量:728大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.9公克 糖類:104.5公克	熱量:704大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.7公克 糖類:096.5公克	熱量:689大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 糖類:094.0公克	熱量:699大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.7公克 糖類:097.5公克
11月14日(一)	11月15日(二)	11月16日(三)	11月17日(四)	11月18日(五)
<b>白飯</b> 塔香燒素魚輪 素泰式打拋干丁 炒海帶根 脆炒高麗 時令青菜 彩椒牛蒡絲 大瓜湯	<b>白飯</b> 宮保素肚 塔香豆包 脆炒豆薯 西芹腰果 時令青菜 彩蔬銀芽 麵線糊	<b>素義大利麵</b> 素鮭魚排 花菜川朵 椒鹽雙拼 豆沙包 時令青菜 素炒結頭菜 清燉冬瓜湯	<b>白飯</b> 中印干 雪菜干丁 蒙古鮮蔬 香燻桂竹筍 時令青菜 蘿蔔燒海結 日式味噌湯	<b>白飯</b> 沙茶豆干 刺瓜什錦 花生麵筋 玉米雪蓮子 時令青菜 淋汁秋葵 馬鈴薯營養湯
熱量:684大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.4公克 糖類:093.0公克	熱量:703大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.1公克 糖類:099.0公克	熱量:708大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.7公克 糖類:097.5公克	熱量:689大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.4公克 糖類:093.0公克	熱量:683大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.0公克 糖類:093.0公克
11月21日(一)	11月22日(二)	11月23日(三)	11月24日(四)	11月25日(五)
<b>白飯</b> 薑燒素魚片 芹香珍菇 醬爆干片 什錦煮 時令青菜 黃金地瓜片 素什錦鮮蔬湯	<b>白飯</b> 紅燒豆包 翠玉鮮菇 小瓜拌花生 素魚香茄子 時令青菜 香滷海帶片 榨菜粉絲湯	<b>素上海菜飯</b> 咕啞嫩腐 香菇燒冬瓜 芋泥包 味噌炒鮮蔬 時令青菜 毛豆炒山藥 豆皮番茄湯	<b>白飯</b> 滷豆腸 玉筍炒毛豆丁 花開富貴 日式咖哩 時令青菜 拔絲地瓜 三絲湯	<b>白飯</b> 素雞排 麻婆豆腐 鮑菇炒干片 脆炒敏豆 時令青菜 滷苦瓜塊 素芹香結頭菜湯
熱量:690大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.4公克 糖類:094.5公克	熱量:721大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.5公克 糖類:103.0公克	熱量:702大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.7公克 糖類:093.0公克	熱量:700大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.8公克 糖類:096.5公克	熱量:697大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 糖類:096.0公克
11月28日(一)	11月29日(二)	11月30日(三)	12月1日(四)	12月2日(五)
<b>白飯</b> 五香滷豆包 木須高麗 雙椒豆干 海結燒筍干 時令青菜 香燻南瓜 關東煮湯	<b>白飯</b> 素蔬菜排 素八寶肉燥 素螞蟻上樹 脆炒雙花 時令青菜 素拌地瓜葉 薑絲紫菜湯	<b>素食烏龍麵</b> 滷印干 小瓜素魷 彩蔬銀芽 滷蘿蔔塊 時令青菜 炸茄餅 素銀羅玉米湯		
熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 糖類:095.0公克	熱量:710大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.4公克 糖類:100.5公克	熱量:699大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.6公克 糖類:095.5公克	熱量(克) 脂肪:00.0公克 蛋白質(克) 糖類:000.0公克	熱量:000大卡 脂肪:00.0公克 蛋白質:00.0公克 糖類:000.0公克