

玉美生技股份有限公司

中科實中九月素食菜單

				9月1日(四)		9月2日(五)			
				白飯 滷大黑豆干 冬瓜什錦 麻香素腰花 腰果百匯 時令青菜 黑木耳炒筍干 榨菜粉絲湯		白飯 香滷嫩腐 日式咖哩 素客家小炒 敏豆炒鮮菇 時令青菜 壕油秋葵 薑絲紫菜湯			
				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			
9月5日(一)		9月6日(二)		9月7日(三)		9月8日(四)		9月9日(五)	
白飯 塔香素魚輪 黑木耳炒鮑菇 北方炸醬 脆炒筍片 時令青菜 糖醋麵筋條 薑絲海芽湯		白飯 滷印干 鐵板嫩腐 素什錦羹 彩椒素腰花 時令青菜 金黃地瓜片 一品冬瓜湯		素鐵板麵 素菜捲 鳳梨木耳 鮮菇扒刺瓜 奶皇包 時令青菜 蔬菜揚物 味噌豆腐湯		白飯 宮保什錦燒 彩椒炒素花片 五木炒葷菇 鮮蔬粉絲煲 時令青菜 塔香海茸 竹筍湯		中 秋 補 假	
熱量:619大卡 脂肪:20.0公克 蛋白質:22.8公克 醣類:087.0公克		熱量:697大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.0公克 醣類:097.5公克		熱量:665大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:26.5公克 醣類:088.0公克		熱量:619大卡 脂肪:19.0公克 蛋白質:22.1公克 醣類:090.0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	
9月12日(一)		9月13日(二)		9月14日(三)		9月15日(四)		9月16日(五)	
白飯 蜜汁黑干 彩椒白玉 小瓜玉筍 八寶素肉醬 時令青菜 香滷海帶片 玉米海菜湯		白飯 素鮭魚排 翠玉嫩腐 炒鮮菇 花開富貴 時令青菜 竹筍炒素肉絲 酸菜皮絲湯		古早味炒飯 *黃金豆腐 脆炒胡瓜 蜜汁豆腸 羅漢齋 時令青菜 地瓜薯條 關東煮湯		白飯 茄汁豆包 紅燒苦瓜 芹香玉筍 炒素膳糊 時令青菜 醬爆紫米糕 海結豆薯湯		白飯 黑胡椒素肉排 西湖豆腐 冬瓜什錦 素炒雪菜 時令青菜 素韓式冬粉 木耳金菇湯	
熱量:658大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.4公克 醣類:087.5公克		熱量:689大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:25.5公克 醣類:095.0公克		熱量:724大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.3公克 醣類:102.0公克		熱量:746大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.4公克 醣類:108.5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	
9月19日(一)		9月20日(二)		9月21日(三)		9月22日(四)		9月23日(五)	
白飯 素雞排 脆炒海帶根 番茄豆腐煲 素沙茶高麗菜 時令青菜 地瓜片 素筍絲湯		白飯 素蔬菜排 蜜汁雙干 青花燴鮮菇 絲瓜麵線 時令青菜 紅豆芝麻球 素芹香玉米湯		素金瓜米粉 蓮花菇 鮮蔬百匯 豆沙包 敏豆炒素肉絲 時令青菜 三角薯餅 冬菜豆皮湯		白飯 中印干 蘿蔔什錦 彩燴素三鮮 鮮蔬銀芽 時令青菜 炸南瓜塊 營養蔬菜湯		白飯 *黃金魚排 蒲瓜金菇 豆薯干片 花菜什錦 時令青菜 小瓜炒雪白菇 味噌海芽湯	
熱量:676大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.4公克 醣類:092.0公克		熱量:682大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:25.4公克 醣類:094.5公克		熱量:658大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.4公克 醣類:087.5公克		熱量:692大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:26.0公克 醣類:097.5公克		熱量:648大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 醣類:085.0公克	
9月26日(一)		9月27日(二)		9月28日(三)		9月29日(四)		9月30日(五)	
白飯 三杯豆包 青蔬燴鮮菇 鐵板銀芽 素八寶肉燥 時令青菜 香滷海帶片 番茄豆腐湯		白飯 薑燒素魚片 花生滷雙結 刺瓜什錦 素泡菜炒金菇 時令青菜 炸茄餅 素酸辣湯		素泰式鳳梨炒飯 滷大黑豆干 和風蓮藕 海草炒麵腸 腰果筍片 時令青菜 芋頭餅 素白菜什錦湯		白飯 紅燒獅子頭 香燻南瓜塊 香椿豆腐 蒲瓜素蝦仁 時令青菜 紅豆芝麻球 鮮蔬木耳湯		白飯 糖醋豆腸 南洋咖哩 素小瓜什錦 高麗炒豆皮 時令青菜 山藥捲 素鮮蔬豆芽湯	
熱量:685大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:093.0公克		熱量:661大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.6公克 醣類:088.0公克		熱量:531大卡 脂肪:12.5公克 蛋白質:13.1公克 醣類:091.5公克		熱量:709大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.0公克 醣類:098.5公克		熱量:715大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.2公克 醣類:100.0公克	