

玉美生技股份有限公司

中科實中十月素食菜單

10月2日(一)	10月3日(二)	10月4日(三)	10月5日(四)	10月6日(五)
白飯 塔香豆包 椒鹽杏鮑菇 絲瓜麵線 宮保素肚 時令青菜 芝麻牛蒡絲 酸辣湯	白飯 香滷嫩腐 彩椒炒白精靈菇 高麗菜炒豆皮 日式咖哩 時令青菜 塔香海草 一品冬瓜湯	鮮蔬炒麵 滷大黑豆干 小瓜素蝦仁 豆沙包 白菜滷 時令青菜 黑木耳炒鮑菇 關東煮湯	白飯 香滷蓮花菇 花生麵筋 炒雙菇 翠玉什錦 時令青菜 玉米布丁酥 素酸白菜什錦湯	白飯 素菜捲 醬炒麵腸 青蔬炒鮮菇 西芹素腰花 時令青菜 香燻南瓜塊 冬菜豆皮湯
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:763大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:29.6公克 醣類:110.5公克	熱量:677大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.1公克 醣類:091.5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:669大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.6公克 醣類:090.0公克
10月9日(一)	10月10日(二)	10月11日(三)	10月12日(四)	10月13日(五)
國慶日補假	國慶日補假	素咖哩火腿飯 鳳梨素蝦卷 黑糖饅頭 櫛瓜素蝦仁 醬爆筍片 時令青菜 蠔油秋葵 茶壺湯	白飯 番薯烤麩 蘿蔔燒豆輪 花椰素雞 日式炒年糕 時令青菜 素玉米三色 木耳鮮菇湯	白飯 滷蘭花干 玉筍炒毛豆丁 拌炒地瓜葉 素銀芽三絲 時令青菜 炸茄餅 什錦鮮羹湯
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:702大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.9公克 醣類:097.0公克	熱量:701大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.5公克 醣類:096.0公克	熱量:678大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.3公克 醣類:091.5公克	熱量:665大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.7公克 醣類:089.0公克
10月16日(一)	10月17日(二)	10月18日(三)	10月19日(四)	10月20日(五)
校慶補假	白飯 蜜汁豆腸 絲瓜金菇 三杯杏鮑菇 魚香紫茄 時令青菜 山藥捲 素筍絲三絲湯	鮮蔬烏龍麵 炸素菜捲 鮮菇炒花椰 小瓜素腰花 揚出豆腐 時令青菜 小薯餅 蘿蔔海結湯	白飯 芹菜炒豆包 瓜仔素肉燥 三色豆薯 菇菇燴羹 時令青菜 蠔油秋葵 刺瓜湯	白飯 香滷大黑干 鮮燴冬瓜甕 雪菜百頁 炒素膳糊 時令青菜 麻香鮮菇 榨菜粉絲湯
熱量:690大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.4公克 醣類:094.5公克	熱量:595大卡 脂肪:20.5公克 蛋白質:22.7公克 醣類:080.0公克	熱量:675大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:25.3公克 醣類:095.0公克	熱量:608大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:24.4公克 醣類:078.0公克	熱量:646大卡 脂肪:21.0公克 蛋白質:24.8公克 醣類:089.5公克
10月23日(一)	10月24日(二)	10月25日(三)	10月26日(四)	10月27日(五)
白飯 蘭花干 番茄高麗菜豆皮 照燒杏鮑菇 羅漢齋 時令青菜 梅干苦瓜 素玉米海結湯	白飯 沙茶豆干 翡翠筍 刺瓜鮮燴 西芹腰果 時令青菜 地瓜片 三絲湯	素梅干菜炒飯 鐵板油腐 櫛瓜炒玉米筍 關東煮(素) 敏豆炒素肉絲 時令青菜 素拌地瓜葉 薑絲紫菜湯	白飯 滷蓮花菇 芹香干片 紅燒冬瓜塊 五彩鮮蔬 時令青菜 炸茄餅 青木瓜湯	白飯 糖醋烤麩 蘿蔔燒海結 蒲仔三絲 鮮蔬炒年糕 時令青菜 蔬菜揚物 味噌鮮蔬湯
熱量:698大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.8公克 醣類:096.0公克	熱量:659大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.4公克 醣類:087.5公克	熱量:684大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.4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:648大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.4公克 醣類:085.0公克
10月30日(一)	10月31日(二)	11月1日(三)	11月2日(四)	11月3日(五)
白飯 素酸菜麵腸 八寶肉燥 鮮蔬百匯 高麗鮮菇 時令青菜 金黃地瓜片 素茶壺湯	白飯 塔香番茄燻豆包 風味白菜滷 素龍鳳腿 豆瓣茄子 時令青菜 素葷菇炒海草 素鮮蔬湯			
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: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	熱量:000大卡 脂肪:00.0公克 蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克