

玉美生技股份有限公司

中 科 實 中 3 月 素 菜 單

2月26日(一)	2月27日(二)	2月28日(三)	2月29日(四)	3月1日(五)
		放 假 — 天		小米飯 香酥白帶魚 鮮燴冬瓜甕 風味白菜滷 敏豆炒素魷魚 時令青菜 蠔油杏鮑紫菜糕 結頭湯
				熱量:703大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:097.5公克
3月4日(一)	3月5日(二)	3月6日(三)	3月7日(四)	3月8日(五)
糙米飯 素牛蒡排 花生滷雙結 彩椒白精靈菇 素銀芽肉絲 時令青菜 素拌地瓜葉 麵線糊	蕎麥飯 醬燒豆包 麻油高麗菜 沙茶粉絲煲 櫛瓜玉筍 時令青菜 芝麻牛蒡絲 蘿蔔素丸湯	古早味炒麵 宮保雙干 金菇冬瓜 西芹素魷魚 奶皇包 時令青菜 冰心地瓜 鮮瓜菇湯	燕麥飯 香酥嫩腐 蜜汁豆腸 白菜金菇 芥菜炒鮮菇 時令青菜 瓜仔素肉燥 一品冬瓜湯	小米飯 滷印干 素金黃玉米 番茄鮮蔬 素脆炒敏豆 時令青菜 蠔油雙錦 豆薯川耳湯
熱量:716大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.9公克 醣類:100.5公克	熱量:724大卡 脂肪:27.0公克 蛋白質:32.8公克 醣類:087.5公克	熱量:793大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:30.5公克 醣類:116.0公克	熱量:692大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:28.5公克 醣類:091.5公克	熱量:730大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:30.2公克 醣類:099.5公克
3月11日(一)	3月12日(二)	3月13日(三)	3月14日(四)	3月15日(五)
蕎麥飯 香滷四方干 酸菜麵腸 蘿蔔什錦 塔香鮑菇 時令青菜 炸茄餅 南瓜鮮菇湯	糙米飯 蔬菜豆腐 紅燒馬鈴薯 素拌地瓜葉 素脆炒雙花 時令青菜 梅干苦瓜 芹香結頭湯	古早味炒飯 茄汁豆包 滷味拼盤 野菇混炒 銀絲捲 時令青菜 素鮮蔬炒雙花 味噌豆腐湯	胚芽飯 番薯燒烤麩 素白菜獅子頭 麻香素腰花 大瓜什錦 時令青菜 蔬菜揚物 玉米蓮藕湯	燕麥飯 鐵板嫩腐 銀芽金菇 玉米炒雲蓮子 高麗炒腐皮 時令青菜 醬燒芋頭 冬菜冬粉湯
熱量:745大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.4公克 醣類:098.5公克	熱量:707大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:30.5公克 醣類:090.0公克	熱量:688大卡 脂肪:25.5公克 蛋白質:29.5公克 醣類:085.0公克	熱量:788大卡 脂肪:25.5公克 蛋白質:32.5公克 醣類:107.0公克	熱量:750大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:31.7公克 醣類:099.5公克
3月18日(一)	3月19日(二)	3月20日(三)	3月21日(四)	3月22日(五)
小米飯 蓮花菇 敏豆炒鮮菇 韓式冬粉 筍干燒豆輪 時令青菜 薯餅 海結玉米湯	燕麥飯 滷印干 金菇什錦 小瓜素魷魚 番茄燒高麗 時令青菜 山藥捲 薑絲紫菜湯	素鐵板麵 黃金豆腐 糖醋麵筋條 脆炒海椒 豆沙包 時令青菜 玉米布丁酥 關東煮湯	胚芽飯 淋汁魚排 北方炸醬 芥菜白果 鮮蔬炒年糕 時令青菜 芝麻球 酸菜油皮湯	蕎麥飯 蜜汁黑豆干 西芹總匯 玉筍炒豆丁 金菇白菜 時令青菜 芋頭餅 馬鈴薯營養湯
熱量:717大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:30.5公克 醣類:092.5公克	熱量:757大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:30.0公克 醣類:103.0公克	熱量:722大卡 脂肪:25.5公克 蛋白質:30.5公克 醣類:092.5公克	熱量:707大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:098.0公克	熱量:722大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.4公克 醣類:101.5公克
3月25日(一)	3月26日(二)	3月27日(三)	3月28日(四)	3月29日(五)
燕麥飯 宮保什錦燒 炒大瓜 雪菜干丁 素佛跳牆 蚵仔白菜 糖醋米糕 薑絲海芽湯	蕎麥飯 三杯嫩腐 鮮蔬寬粉 紅燒洋芋 櫛瓜炒雙菇 福山萵苣 炸茄餅 素酸辣湯	素上海菜飯 紅燒豆包 素南瓜馬鈴薯燉肉 脆炒雙花 冰心地瓜 青江菜 海帶片 味噌鮮蔬湯	小米飯 蘭花干 素滷味 川耳銀芽金菇 脆炒蒲瓜 菠菜 山藥白果 什錦火鍋湯	糙米飯 醬燒豆干 泰式打拋干丁 海帶三絲 素敏豆鮮菇 有機蔬菜 高麗三絲 榨菜粉絲湯
熱量:720大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:30.7公克 醣類:093.0公克	熱量:695大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:30.0公克 醣類:087.5公克	熱量:720大卡 脂肪:24.5公克 蛋白質:30.3公克 醣類:094.5公克	熱量:690大卡 脂肪:24.0公克 蛋白質:29.0公克 醣類:089.5公克	熱量:702大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:30.3公克 醣類:089.0公克