

# 玉美生技股份有限公司

中科實中5月素菜單

4月29日(一)	4月30日(二)	5月1日(三)	5月2日(四)	5月3日(五)
		<b>鮮蔬烏龍麵</b> 糖醋麵筋條 龍鬚菜炒鮮菇 黑糖饅頭 蟹絲豆腐羹 時令青菜 山藥捲 素薑絲南瓜湯	<b>白飯</b> 素雞排 素八寶肉燥 小瓜鮑菇 總燴鮮羹 時令青菜 素銀芽三絲 素清燉冬瓜湯	<b>白飯</b> 香滷黑干 什錦炒菇 大滷桶 青蔬燴鮮菇 油菜 梅汁苦瓜 日式味噌湯
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:714大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:29.2公克 醣類:096.5公克	熱量:697大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:28.0公克 醣類:094.5公克	熱量:683大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:28.3公克 醣類:089.5公克	熱量:715大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:30.6公克 醣類:092.0公克
5月6日(一)	5月7日(二)	5月8日(三)	5月9日(四)	5月10日(五)
<b>白飯</b> 宮保雙干 番茄菇菇燒 涼拌蒟蒻花片 芝麻長豆 時令青菜 脆炒筍絲 素茶壺湯	<b>白飯</b> 香滷蓮花菇 南瓜豆腐煲 大瓜玉筍 和風蓮藕 時令青菜 山藥白果 素鮮菇湯	<b>野菇燉飯</b> 紅燒嫩腐 高麗菜包 芹香百匯 白菜鮮菇 時令青菜 地瓜片 素筍絲三絲湯	<b>白飯</b> 茄汁豆包 脆炒蒲瓜 蠔油杏鮑紫菜糕 鮮蔬冬粉 時令青菜 素芋丸 素酸白菜什錦湯	<b>白飯</b> 薑燒素魚片 田園四色 枸杞燒冬瓜 素客家小炒 時令青菜 櫛瓜炒玉米筍 素黃豆芽營養湯
熱量:714大卡 脂肪:24.0公克 蛋白質:29.9公克 醣類:094.5公克	熱量:718大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:28.8公克 醣類:099.0公克	熱量:709大卡 脂肪:25.5公克 蛋白質:30.3公克 醣類:089.5公克	熱量:726大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.4公克 醣類:102.5公克	熱量:663大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.7公克 醣類:088.5公克
5月13日(一)	5月14日(二)	5月15日(三)	5月16日(四)	5月17日(五)
<b>白飯</b> 素菜捲 蠔油拌萼菇 梅干豆輪 素白菜滷 時令青菜 南瓜塊 素鮮蔬羹湯	<b>白飯</b> 三杯嫩腐 素炒花椰菜 金菇什錦 椒鹽薯條 時令青菜 素炒三鮮 素榨菜粉絲湯	<b>素鐵板麵</b> 紅燒豆腸 麻香素腰花 銀絲捲 五木炒萼菇 時令青菜 金黃地瓜片 素冬瓜豆皮湯	<b>白飯</b> 滷中印干 油燻竹筍 素醬燒寬粉 敏豆炒鮮菇 時令青菜 紅豆芝麻球 素三絲湯	<b>白飯</b> 蜜汁黑干 蒲瓜扒鮮菇 北方炸醬 高麗什錦 時令青菜 彩椒牛蒡絲 素味噌鮮蔬湯
熱量:631大卡 脂肪:20.0公克 蛋白質:23.3公克 醣類:089.5公克	熱量:734大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:29.5公克 醣類:101.0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:664大卡 脂肪:21.0公克 蛋白質:25.2公克 醣類:093.5公克	熱量:742大卡 脂肪:26.0公克 蛋白質:32.4公克 醣類:094.5公克
5月20日(一)	5月21日(二)	5月22日(三)	5月23日(四)	5月24日(五)
<b>白飯</b> 塔香素肉豆腐 素金菇什錦 番茄炒玉筍豆皮 炒大瓜 時令青菜 脆炒海帶根 四寶湯	<b>白飯</b> 塔香麵腸 蘿蔔什錦 長豆炒素肉絲 黃豆芽炒油片 時令青菜 番茄燒馬鈴薯 素麵線糊	<b>素上海菜飯</b> 蘭花干 小瓜什錦 芝麻包 素佛跳牆 時令青菜 椒鹽杏鮑菇 鮮筍湯	<b>白飯</b> 醬燒烤麩 翠玉鮮菇 花生麵筋 素拌地瓜葉 時令青菜 海茸炒麵腸 關東煮湯	<b>白飯</b> 紅燒素雞 素螞蟻上樹 絲瓜金菇 豆薯炒黑蠔菇 時令青菜 地瓜薯條 素玉米豆腐湯
熱量:722大卡 脂肪:24.0公克 蛋白質:30.6公克 醣類:096.0公克	熱量:717大卡 脂肪:26.0公克 蛋白質:31.7公克 醣類:089.0公克	熱量:673大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.0公克 醣類:090.5公克	熱量:718大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:28.4公克 醣類:101.5公克	熱量:683大卡 脂肪:24.5公克 蛋白質:29.0公克 醣類:086.5公克
5月27日(一)	5月28日(二)	5月29日(三)	5月30日(四)	5月31日(五)
<b>白飯</b> 滷豆包 菩提蔬食羹 素炒蒲瓜 鮮蔬炒年糕 時令青菜 塔香紫茄 素味噌鮮蔬湯	<b>白飯</b> 醬燒嫩腐 馬鈴薯燉肉 菜脯炒長豆 麻香鮮菇 時令青菜 地瓜片 素薑絲紫菜湯	<b>素鮮蔬炒麵</b> 滷大黑豆干 香炒五色丁 鐵板鮮蔬 黃金饅頭 時令青菜 彩椒素腰花 田園時蔬湯	<b>白飯</b> 香滷蓮花菇 宮保芋頭 素什錦羹 素炒蒲瓜 時令青菜 雪菜豆皮結 素芹香粉絲湯	<b>白飯</b> 三杯烤麩 絲瓜金針菇 小瓜滷印干 素高麗炒豆皮 時令青菜 薯餅 素土瓶蒸湯
熱量:642大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:25.8公克 醣類:084.0公克	熱量:628大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:25.3公克 醣類:081.0公克	熱量:677大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.0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:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.7公克 醣類:095.0公克