

玉美生技股份有限公司

中科實中6月素菜

6月3日(一)	6月4日(二)	6月5日(三)	6月6日(四)	6月7日(五)
白飯 紅燒豆腸 塔香鮮菇 小瓜素魷魚 豆薯炒什錦 時令青菜 素雞排 素酸辣湯	白飯 滷大黑豆干 敏豆炒鮮菇 塔香紫茄 絲瓜麵線 時令青菜 香滷海帶片 素清燉冬瓜湯	素金瓜米粉 糖醋嫩油 胡蘿蔔炒金針菇 什錦滷味 豆沙包 時令青菜 西芹玉筍 羅宋湯	白飯 紅燒豆包 蘿蔔燒豆輪 客家小炒 刺瓜雪白菇 時令青菜 淋汁秋葵 四寶湯	白飯 素菜捲 三杯素肚 木須蒲瓜 鮮菇燴青蔬 時令青菜 素脆炒鮮筍 味噌海芽湯
熱量:781大卡 脂肪:24.1公克 蛋白質:24.0公克 醣類:117.0公克	熱量:797大卡 脂肪:25.2公克 蛋白質:26.0公克 醣類:116.6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:789大卡 脂肪:24.8公克 蛋白質:25.5公克 醣類:115.9公克	熱量:792大卡 脂肪:24.3公克 蛋白質:24.2公克 醣類:119.0公克
6月10日(一)	6月11日(二)	6月12日(三)	6月13日(四)	6月14日(五)
端 午 節	白飯 鮮蔬中印干 菩提蔬食羹 螞蟻上樹 泰式打拋干丁 時令青菜 絲瓜金菇 三絲湯	素中式炒飯 香滷蘭花干 長豆炒素火腿 彩椒鮑菇 芋泥包 時令青菜 香滷海帶片 黃豆芽營養湯	白飯 三杯嫩腐 味噌炒鮮蔬 玉米筍炒豆丁 麻婆馬鈴薯 時令青菜 梅干苦瓜 茶壺湯	白飯 素鮭魚排 櫛瓜腰果素蝦仁 番茄炒豆包 炒雙花 時令青菜 烤地瓜 蘿蔔玉米湯
熱量:794大卡 脂肪:23.7公克 蛋白質:25.0公克 醣類:120.1公克	熱量:782大卡 脂肪:24.0公克 蛋白質:24.2公克 醣類:117.3公克	熱量:812大卡 脂肪:25.6公克 蛋白質:23.7公克 醣類:121.7公克	熱量:789大卡 脂肪:24.9公克 蛋白質:24.5公克 醣類:116.6公克	熱量:784大卡 脂肪:25.2公克 蛋白質:24.0公克 醣類:115.4公克
6月17日(一)	6月18日(二)	6月19日(三)	6月20日(四)	6月21日(五)
白飯 香滷大黑干 花生麵筋 鐵板嫩腐 脆炒蒲瓜 時令青菜 香燻南瓜塊 玉米蓮藕湯	白飯 香滷蓮花菇 金菇冬瓜 塔香紫茄 鮮菇混炒 時令青菜 彩椒牛蒡絲 竹筍湯	素食炒麵 香滷嫩腐 鐵板鮮蔬 醬爆杏鮑菇 黑糖銀絲捲 時令青菜 馬鈴薯條 素味噌紫菜湯	白飯 素菜捲 素佛跳牆 小瓜花生 素魚香豆腐煲 時令青菜 蔬菜揚物 素青木瓜湯	白飯 塔香豆包 芹香鮮筍羹 長豆炒白菇 素刺瓜鮮匯 時令青菜 鳳梨木耳 素皮絲鮮蔬湯
熱量:785大卡 脂肪:24.4公克 蛋白質:24.6公克 醣類:116.7公克	熱量:788大卡 脂肪:23.8公克 蛋白質:25.3公克 醣類:118.2公克	熱量:803大卡 脂肪:25.2公克 蛋白質:26.0公克 醣類:118.0公克	熱量:794大卡 脂肪:23.7公克 蛋白質:25.0公克 醣類:120.1公克	熱量:785大卡 脂肪:25.6公克 蛋白質:23.8公克 醣類:114.9公克
6月24日(一)	6月25日(二)	6月26日(三)	6月27日(四)	6月28日(五)
白飯 中印干 西芹炒玉筍 彩椒炒素羊肉 北方炸醬 時令青菜 薑絲海根 素脆筍羹	白飯 蘭花干 五彩繽紛 胡瓜寬粉 酥炸杏鮑菇 時令青菜 素醬爆鮮菇筍片 味噌豆腐湯	素鮮蔬炒飯 照燒嫩腐 玉筍炒毛豆 脆炒雙花 敏豆炒干絲 時令青菜 筍干滷海結 素養生菇菇湯	白飯 淋汁豆包 絲瓜麵線 五味百頁 小瓜炒素魷魚 時令青菜 蘆菇炒海茸 素豆薯三絲湯	
熱量:785大卡 脂肪:24.4公克 蛋白質:24.6公克 醣類:116.7公克	熱量:785大卡 脂肪:24.4公克 蛋白質:24.6公克 醣類:116.7公克	熱量:785大卡 脂肪:24.4公克 蛋白質:24.6公克 醣類:116.7公克	熱量:785大卡 脂肪:24.4公克 蛋白質:24.6公克 醣類:116.7公克	