

# 玉 美 營 養 素 食 午 餐

【榮獲行政院衛生署HACCP制度認證優良公司】

服務專線：(04) 26936060

11月27日(一)	11月28日(二)	11月29日(三)	11月30日(四)	12月1日(五)
				<b>糙米飯</b> 滷大黑豆干 素白菜滷 素鮮蔬粉絲煲 麻香素腰花 有機蔬菜 花生滷海菜 素冬菜豆皮湯
				熱量:720大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.3公克 醣類:101.0公克
12月4日(一)	12月5日(二)	12月6日(三)	12月7日(四)	12月8日(五)
<b>小米飯</b> 素菜捲 蟹黃豆腐 胡蘿蔔炒金菇 三杯杏鮑菇 油菜 黑米糕捲 薑絲冬瓜湯	<b>蕎麥飯</b> 酸菜麵腸 素客家小炒 脆炒敏豆 素番茄玉米佐肉燥 青江菜 鳳梨木耳 菇菇湯	<b>茄汁義大利麵</b> 香滷嫩腐 脆炒雙花 小菜包 鮮菇白菜 菠菜 炸薯條 素羅宋湯	<b>燕麥飯</b> 蔬菜排 木耳總匯 北方炸醬 海結燒筍干 蚵仔白菜 刈薯炒腰果 南瓜鮮菇湯	<b>胚芽飯</b> 紅燒豆包 彩椒炒白精靈菇 照燒寬粉 刺瓜鮮燴 有機蔬菜 山藥白果 青木瓜湯
熱量:743大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:29.0公克 醣類:106.0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	熱量:716大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:28.2公克 醣類:099.0公克	熱量:672大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.9公克 醣類:090.5公克	熱量:701大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.8公克 醣類:098.0公克
12月11日(一)	12月12日(二)	12月13日(三)	12月14日(四)	12月15日(五)
<b>糙米飯</b> 沙茶豆干 青花鮮菇 瓜仔素肉燥 豆薯三絲 蚵仔白菜 地瓜片 刺瓜湯	<b>燕麥飯</b> 番茄蛋豆腐 銀芽什錦 花生麵筋 敏豆干絲 油菜 佛跳牆 麵線糊	<b>素金瓜米粉</b> 鳳梨鮮醬素排骨 三杯百頁 芝麻包 燕菁鮮菇 福山萬苳 薯餅 營養鮮蔬湯	<b>小米飯</b> 滷豆包 黑椒高麗 咖哩洋芋 素螞蟻上樹 菠菜 香滷蘿蔔塊 茶壺湯	<b>蕎麥飯</b> 宮保嫩腐 油燻筍 繽紛炒毛豆 海根燒干片 有機蔬菜 醬燒芋頭 薑絲海芽湯
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:638大卡 脂肪:83.0公克 蛋白質:25.9公克 醣類:083.0公克	熱量:725大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:28.4公克 醣類:101.0公克	熱量:667大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:26.5公克 醣類:088.5公克	熱量:683大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.0公克 醣類:093.0公克
12月18日(一)	12月19日(二)	12月20日(三)	12月21日(四)	12月22日(五)
<b>小米飯</b> 塔香豆包 糖醋麵筋條 芹香干片 素炒結頭菜 福山萬苳 塔香紫茄 素酸白菜鮮菇湯	<b>胚芽飯</b> 醬燒大黑干 小瓜素魷 素沙茶高麗煲 五木炒蕈菇 青江菜 毛豆炒山藥 素番茄馬鈴薯湯	<b>台式炒麵</b> 素菜捲 銀絲捲 鮑菇炒干片 脆炒雙花 菠菜 玉米可樂餅 什錦鮮蔬湯	<b>蕎麥飯</b> 塔香素魚輪 家常豆腐 玉米炒雪蓮子 素燴芥菜 油菜 素醬燒鮑菇 素一品冬瓜湯	<b>燕麥飯</b> 滷印干 鮮蔬什錦 地瓜片 素八寶肉燥 有機蔬菜 蠔油秋葵 素鹹湯圓
熱量:695大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:095.5公克	熱量:682大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.4公克 醣類:092.5公克	熱量:702大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.7公克 醣類:096.0公克	熱量:688大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.3公克 醣類:094.0公克	熱量:726大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.8公克 醣類:102.0公克
12月25日(一)	12月26日(二)	12月27日(三)	12月28日(四)	12月29日(五)
<b>胚芽飯</b> 素肉燥滷腐 彩椒素腰花 菇菇燴素肉絲 羅漢齋 油菜 薯餅 素馬鈴薯營養湯	<b>蕎麥飯</b> 糖醋豆包 印度咖哩 花菜什錦 敏豆炒皮絲 菠菜 山藥捲 素三絲湯	<b>芋香炒飯</b> 蜜汁豆腸 蘿蔔塊 銀芽三絲 豆沙包 蚵仔白菜 黑木耳炒杏鮑菇 木耳鮮菇湯	<b>糙米飯</b> 蘭花干 玉米滑豆腐 西芹腰果 和風蓮藕 福山萬苳 素炒海茸 海芽玉米湯	<b>小米飯</b> 蔬菜豆腐 素客家小炒 螞蟻上樹 脆炒鮮筍 有機蔬菜 芋頭餅 素白玉素丸湯
熱量:705大卡 脂肪:22.5公克	熱量:636大卡 脂肪:22.5公克	熱量:692大卡 脂肪:23.0公克	熱量:713大卡 脂肪:22.5公克	熱量:713大卡 脂肪:22.5公克

蛋白質:28.1公克 醣類:097.5公克 蛋白質:25.8公克 醣類:082.5公克 蛋白質:27.3公克 醣類:094.0公克 蛋白質:28.0公克 醣類:099.5公克 蛋白質:28.0公克 醣類:099.5公克