

玉 美 營 養 素 食 午 餐

服務專線：(04) 26936060

4月1日(一)	4月2日(二)	4月3日(三)	4月4日(四)	4月5日(五)
燕麥飯 滷蓮花菇 胡蘿炒金針菇 芹香干片 三杯素腰花 福山萬苳 白菜什錦 素紫菜豆皮湯	小米飯 醬燒豆包 西芹素蝦仁 筍干燒豆輪 大瓜燴銀杏 青江菜 麻香素米血 素榨菜粉絲湯	素食烏龍麵 香滷大黑豆干 櫛瓜鮮菇 銀絲捲 脆炒敏豆 菠菜 海苔薯條 素味噌鮮蔬湯	清 明 連 假	清 明 連 假
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:690大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:99.4公克	熱量:685大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.3公克 醣類:99.4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
4月8日(一)	4月9日(二)	4月10日(三)	4月11日(四)	4月12日(五)
糙米飯 香滷印干 番茄豆腐 竹筍炒素肉絲 麻油杏鮑菇 小白菜 芝麻牛蒡絲 一品冬瓜湯	胚芽米 蘭花干 綜合滷味 金菇什錦 青花炒鮮菇 菠菜 山藥炒毛豆 素藥膳皮絲湯	金瓜米粉 紅燒豆腸 高麗炒豆皮 豆沙包 長豆炒香菇 青江菜 薑絲海帶結 酸白菜什錦湯	蕎麥飯 鮮蔬油腐 北方炸醬 紅燒洋芋 西芹總匯 福山萬苳 大瓜素魷魚 薑絲海帶芽湯	小米飯 宮保雙干 玉米滑豆腐 彩繪銀芽 小瓜拌花生 油菜 樹子苦瓜 三絲湯
熱量:705大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.0公克 醣類:99.7公克	熱量:643大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.1公克 醣類:98.4公克	熱量:708大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.7公克 醣類:99.7公克	熱量:689大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.4公克 醣類:99.3公克	熱量:683大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.0公克 醣類:99.3公克
4月15日(一)	4月16日(二)	4月17日(三)	4月18日(四)	4月19日(五)
胚芽米 紅燒豆包 素醬燒寬粉 百菇炒高麗 敏豆炒銀杏 福山萬苳 宮保芋頭 四寶湯	燕麥飯 香滷烤麩 鐵板豆腐 秋葵拌蓮藕 薑絲海根 蚵仔白菜 素拌花生 馬鈴薯營養湯	什錦素炒麵 蓮花菇 小瓜炒素花枝 花椰三鮮 彩椒素腰花 油菜 香酥蘿蔔糕 味噌豆腐湯	糙米飯 蜜汁黑干 堅果炒板豆腐 素佛跳牆 翠玉鮮菇 青江菜 素拌海帶根 冬菜豆皮湯	蕎麥飯 鮮蔬印干 黃金豆腐 玉米炒素蝦仁 什錦珍菇 小白菜 甜豆什錦 木耳鮮菇湯
熱量:690大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.4公克 醣類:99.4公克	熱量:721大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.5公克 醣類:103.0公克	熱量:702大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.7公克 醣類:99.6公克	熱量:700大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.8公克 醣類:99.5公克	熱量:697大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:99.6公克
4月22日(一)	4月23日(二)	4月24日(三)	4月25日(四)	4月26日(五)
小米飯 塔香番茄燜豆包 關東煮 素炒蒲瓜 鮮蔬炒年糕 油菜 素拌地瓜葉 素麵線糊	糙米飯 蔬菜豆腐排 香菇素瓜仔肉 絲瓜麵線 總燴鮮羹 福山萬苳 山藥白果 羅宋湯	芋香炒飯 鳳梨醬燒素排骨 香滷印干 五木炒草菇 芝麻包 小白菜 地瓜薯條 白玉素丸湯	胚芽米 層香嫩腐 玉米炒雪蓮子 彩椒炒鮮菇 鮮瓜素魷魚 青江菜 玉米筍炒豆丁 冬瓜菇菇湯	燕麥飯 番薯烤麩 滷雙結 韓式冬粉 素三杯茄子 空心菜 三角薯餅 苦瓜鳳梨湯
熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:99.5公克	熱量:710大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.4公克 醣類:100.5公克	熱量:699大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.6公克 醣類:99.5公克	熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.5公克 醣類:99.5公克	熱量:667大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.6公克 醣類:98.9公克
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)
小米飯 醬燒中印干 木須高麗 番茄燒白菜 櫛瓜腰果素蝦仁 福山萬苳 薯條 素酸辣湯	蕎麥飯 三杯豆包 脆炒蒲瓜 素花開富貴 素粉絲煲 蚵仔白菜 芝麻牛蒡絲 素雙色蘿蔔湯			
熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:99.5公克	熱量:710大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.4公克 醣類:100.5公克	熱量:000大卡 脂肪:00.0公克	熱量:000大卡 脂肪:00.0公克	熱量:000大卡 脂肪:00.0公克

蛋白質:27.6公克 醣類:095.0公克 蛋白質:26.4公克 醣類:100.5公克 蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克 蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克 蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克