

玉美生技股份有限公司

信義國小9月素菜單

8月26日(一)	8月27日(二)	8月28日(三)	8月29日(四)	8月30日(五)
				糙米飯 香滷油腐 紅燒洋芋 素客家小炒 敏豆炒鮮菇 油菜 蠔油秋葵 薑絲紫菜湯
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	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	熱量:697大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:096.0公克
9月2日(一)	9月3日(二)	9月4日(三)	9月5日(四)	9月6日(五)
燕麥飯 香滷大黑豆干 西芹炒鮑菇 北方炸醬 脆炒筍絲 蚵仔白片 地瓜片 素日式味噌湯	蕎麥飯 滷印干 素咖哩洋芋 素什錦羹 櫛瓜鮮菇 青江菜 素拌地瓜葉 素鮮蔬豆芽湯	素肉燥炒麵 鐵板嫩腐 鳳梨木耳 彩椒素腰花 奶皇包 空心菜 長豆炒鮮菇 素青菜豆腐湯	糙米飯 宮保什錦燒 鮮菇扒刺瓜 五木炒草菇 鮮蔬粉絲煲 油菜 塔香海草 竹筍湯	小米飯 紅燒豆包 玉筍炒鮮花 滷味拼盤 素芹香干絲 有機蔬菜 素金黃玉米 素一品冬瓜湯
熱量:673大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:27.8公克 醣類:087.5公克	熱量:666大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:086.0公克	熱量:673大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:27.8公克 醣類:087.5公克	熱量:619大卡 脂肪:19.0公克 蛋白質:22.1公克 醣類:090.0公克	熱量:653大卡 脂肪:21.0公克 蛋白質:27.6公克 醣類:088.0公克
9月9日(一)	9月10日(二)	9月11日(三)	9月12日(四)	9月13日(五)
胚芽米飯 蜜汁黑干 彩椒白玉 小瓜玉筍 八寶素肉醬 油菜 絲瓜麵線 玉米海藻湯	燕麥飯 香滷烤麩 翡翠筍 炒鮮菇 芹香干片 蚵仔白菜 香燻南瓜 酸菜皮絲湯	古早味炒飯 黃金豆腐 脆炒蒲瓜 塔香豆腸 羅漢齋 青江菜 黑糖雜糧饅頭 關東煮湯	小米飯 茄汁豆包 高麗鮮菇 海帶三絲 炒素膳糊 空心菜 冰心地瓜 巧達濃湯	蕎麥飯 黑胡椒素肉排 西湖豆腐 冬瓜什錦 素炒雪菜 有機蔬菜 素韓式冬粉 木耳金菇湯
熱量:676大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:28.2公克 醣類:089.0公克	熱量:700大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.9公克 醣類:096.5公克	熱量:715大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.2公克 醣類:100.0公克	熱量:670大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.0公克 醣類:091.0公克	熱量:671大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.0公克 醣類:090.0公克
9月16日(一)	9月17日(二)	9月18日(三)	9月19日(四)	9月20日(五)
燕麥飯 素雞排 脆炒海帶根 番茄豆腐煲 鐵板洋芋 空心菜 梅干苦瓜 榨菜粉絲湯	中 秋 節	素金瓜米粉 蓮花菇 花生滷雙結 豆沙包 敏豆炒鮮菇 蚵仔白菜 素拌地瓜葉 什錦鮮羹湯	蕎麥飯 滷蘭花干 蘿蔔什錦 彩燴素三鮮 白菜滷 青江菜 塔香茄子 營養蔬菜湯	糙米飯 紅燒豆腸 蒲瓜金菇 豆薯干片 花菜什錦 有機蔬菜 小瓜炒雪白菇 味噌海草湯
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:000大卡 脂肪:00.0公克 蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克	熱量:670大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.8公克 醣類:090.0公克	熱量:675大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.1公克 醣類:091.0公克	熱量:713大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:29.8公克 醣類:095.5公克
9月23日(一)	9月24日(二)	9月25日(三)	9月26日(四)	9月27日(五)
小米飯 香滷嫩腐 雙椒豆干 芋香白菜 素炒筍片 小白菜 鐵板銀芽 素清燉冬瓜湯	糙米飯 薑燒素魚片 香芹炒豆包 素鮮瓜什錦 素泡菜炒金菇 青江菜 炸茄餅 素酸辣湯	素泰式鳳梨炒飯 滷大黑豆干 和風蓮藕 海草炒麵腸 芋泥包 油菜 花生麵筋 素白菜什錦湯	蕎麥飯 三杯豆包 螞蟻上樹 素芋香四色 脆炒蒲瓜 空心菜 西芹腰果 鮮蔬木耳湯	燕麥飯 滷素菜捲 蜜汁雙干 青花燴鮮菇 絲瓜麵線 有機蔬菜 宮保芋頭 素青木瓜湯
熱量:685大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:093.0公克	熱量:661大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.6公克 醣類:088.0公克	熱量:531大卡 脂肪:12.5公克 蛋白質:13.1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:715大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.2公克 醣類:100.0公克
9月30日(一)	10月01日(二)	10月02日(三)	10月03日(四)	10月04日(五)
糙米飯 層香嫩腐 豆芽炒油片 刺瓜什錦 宮保素肚 油菜 椒鹽杏鮑菇 番茄豆腐湯				
熱量:685大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:093.0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	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	熱量:000大卡 脂肪:00.0公克 蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克