

# 玉美生技股份有限公司

信義國小12月素菜單

12月2日(一)	12月3日(二)	12月4日(三)	12月5日(四)	12月6日(五)
<b>小米飯</b> 素紅燒雞排 蟹黃豆腐 胡蘿蔔炒金菇 三杯杏鮑菇 油菜 脆炒高麗 薑絲冬瓜湯	<b>蕎麥飯</b> 茴香中印干 酸菜麵腸 脆炒敏豆 素番茄玉米佐肉燥 小白菜 鳳梨木耳 菇菇湯	<b>素義大利麵</b> 香滷嫩腐 脆炒雙花 高麗菜包 鮮菇白菜 菠菜 炸薯條 素羅宋湯	<b>大麥仁飯</b> 蔬菜排 木耳總匯 北方炸醬 海結燒筍干 福山萵苣 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:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.5公克 醣類:095.0公克	熱量:729大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.6公克 醣類:103.0公克	熱量:741大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:29.1公克 醣類:105.5公克	熱量:683大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.3公克 醣類:094.0公克	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9日(一)	12月10日(二)	12月11日(三)	12月12日(四)	12月13日(五)
<b>糙米飯</b> 沙茶豆干 青花鮮菇 香滷海帶片 素炒三絲 福山萵苣 地瓜片 刺瓜湯	<b>燕麥飯</b> 薑燒素魚片 銀芽什錦 彩椒杏鮑菇 敏豆干絲 菠菜 佛跳牆 麵線糊	<b>素金瓜米粉</b> 鳳梨鮮醬素排骨 三杯油腐 芝麻包 燕菁什錦 油菜 鮮菇混炒 營養鮮蔬湯	<b>小米飯</b> 滷豆包 麻香高麗菜 鐵板洋芋 韓式冬粉 青江菜 香滷蘿蔔 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: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16日(一)	12月17日(二)	12月18日(三)	12月19日(四)	12月20日(五)
<b>校慶補休</b>	<b>胚芽飯</b> 醬燒大黑干 小瓜素魷 日式高麗煲 五木炒葷菇 福山萵苣 毛豆炒山藥 素番茄羅宋湯	<b>台式炒麵</b> 香滷油腐 黑糖饅頭 鮑菇炒干片 脆炒雙花 菠菜 三杯素米血 素酸白菜鮮菇湯	<b>燕麥飯</b> 紅燒素牛蒡排 家常豆腐 玉米炒雪蓮子 素燴芥菜 蚵仔白菜 素醬燒鮑菇 素一品冬瓜湯	<b>大麥仁飯</b> 滷印干 鮮蔬什錦 雪白素肉羹 素八寶肉燥 有機蔬菜 鮮菇拌秋葵 素鹹湯圓
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23日(一)	12月24日(二)	12月25日(三)	12月26日(四)	12月27日(五)
<b>胚芽飯</b> 素肉燥滷腐 彩椒素腰花 菇菇燒冬瓜 羅漢齋 福山萵苣 香燻南瓜塊 素青木瓜湯	<b>蕎麥飯</b> 糖醋豆包 義式馬鈴薯 花菜什錦 敏豆炒素魷魚 油菜 和風高麗菜 素三絲湯	<b>芋香炒飯</b> 蜜汁豆腸 滷印干 銀芽三絲 豆沙包 青江菜 黑木耳炒杏鮑菇 蘿蔔油腐湯	<b>糙米飯</b> 蘭花干 玉米滑豆腐 西芹腰果 和風蓮藕 菠菜 素炒海茸 素鮮瓜菇菇湯	<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 蜜汁地瓜 味噌湯
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30日(一)	12月31日(二)	1月1日(三)	1月2日(四)	1月3日(五)
<b>大麥仁飯</b> 香滷嫩腐 香菇素瓜仔肉 蘿蔔什錦 小瓜素魷魚 菠菜 蔬菜揚物	<b>糙米飯</b> 滷大黑豆干 番茄燒高麗 素野菇混炒 脆炒雙花 福山萵苣 香燻桂竹筍			

結頭豆皮湯

清燉冬瓜湯

热量:705大卡	脂肪:22.5公克	热量:636大卡	脂肪:22.5公克	热量:000大卡	脂肪:00.0公克	热量:000大卡	脂肪:00.0公克	热量:692大卡	脂肪:23.0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: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:27.3公克	醣類:094.0公克