

# 玉美生技股份有限公司

## 信義國小12月素食菜單

12月1日(一)	12月2日(二)	12月3日(三)	12月4日(四)	12月5日(五)
<b>大麥仁飯</b> <b>素紅燒雞排</b> <b>蟹黃豆腐</b> <b>胡蘿蔔炒金菇</b> <b>三杯杏鮑菇</b> <b>蚵仔白菜</b> <b>脆炒高麗</b> <b>薑絲冬瓜湯</b>	<b>蕎麥飯</b> <b>茴香中印干</b> <b>醬炒麵腸</b> <b>脆炒敏豆</b> <b>素番茄玉米佐肉燥</b> <b>青江菜</b> <b>鳳梨木耳</b> <b>菇菇湯</b>	<b>素上海菜飯</b> <b>香滷嫩腐</b> <b>脆炒雙花</b> <b>芋泥包</b> <b>鮮菇白菜</b> <b>有機小松菜</b> <b>德式洋芋</b> <b>素羅宋湯</b>	<b>糙米飯</b> <b>蔬菜排</b> <b>木耳總匯</b> <b>北方炸醬</b> <b>海結燒筍干</b> <b>菠菜</b> <b>刈薯炒腰果</b> <b>南瓜鮮菇湯</b>	<b>胚芽飯</b> <b>紅燒豆包</b> <b>彩椒炒白精靈菇</b> <b>照燒寬粉</b> <b>刺瓜鮮燴</b> <b>有機蔬菜</b> <b>藜麥毛豆</b> <b>青木瓜湯</b>
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8日(一)	12月9日(二)	12月10日(三)	12月11日(四)	12月12日(五)
<b>小米飯</b> <b>沙茶豆干</b> <b>青花鮮菇</b> <b>香滷海帶片</b> <b>素炒三絲</b> <b>油菜</b> <b>烤地瓜薯條</b> <b>刺瓜湯</b>	<b>胚芽飯</b> <b>薑燒素魚片</b> <b>銀芽什錦</b> <b>彩椒杏鮑菇</b> <b>敏豆干絲</b> <b>菠菜</b> <b>佛跳牆</b> <b>麵線糊</b>	<b>素金瓜米粉</b> <b>蜜汁黑干</b> <b>三杯素肚</b> <b>芝麻包</b> <b>燕菁什錦</b> <b>青江菜</b> <b>菇菇炒芹菜</b> <b>營養鮮蔬湯</b>	<b>燕麥飯</b> <b>滷豆包</b> <b>麻香高麗菜</b> <b>鐵板洋芋</b> <b>韓式冬粉</b> <b>蚵仔白菜</b> <b>香滷蘿蔔</b> <b>茶壺湯</b>	<b>糙米飯</b> <b>宮保嫩腐</b> <b>油燻筍</b> <b>玉米炒雪蓮子</b> <b>海根燒干片</b> <b>有機蔬菜</b> <b>醬燒芋頭</b> <b>薑絲海芽湯</b>
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15日(一)	12月16日(二)	12月17日(三)	12月18日(四)	12月19日(五)
<b>校 慶 補 休</b>	<b>糙米飯</b> <b>醬燒大黑干</b> <b>小瓜素鮑</b> <b>日式高麗煲</b> <b>五木炒草菇</b> <b>福山萵苣</b> <b>毛豆炒山藥</b> <b>素番茄羅宋湯</b>	<b>台式炒麵</b> <b>香滷油腐</b> <b>黑糖饅頭</b> <b>鮑菇炒干片</b> <b>脆炒雙花</b> <b>菠菜</b> <b>三杯素米血</b> <b>素酸白菜鮮菇湯</b>	<b>胚芽飯</b> <b>紅燒素牛蒡排</b> <b>家常豆腐</b> <b>玉米腰果</b> <b>素燴芥菜</b> <b>油菜</b> <b>蜜汁地瓜</b> <b>素一品冬瓜湯</b>	<b>蕎麥飯</b> <b>滷印干</b> <b>鮮蔬什錦</b> <b>鮮燴蘿蔔</b> <b>素八寶肉燥</b> <b>有機蔬菜</b> <b>鮮菇拌秋葵</b> <b>素鹹湯圓</b>
	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22日(一)	12月23日(二)	12月24日(三)	12月25日(四)	12月26日(五)
<b>燕麥飯</b> <b>香滷蘭花干</b> <b>鐵板豆腐</b> <b>菇菇燒冬瓜</b> <b>羅漢齋</b> <b>蚵仔白菜</b> <b>彩椒素腰花</b> <b>大瓜鮮菇湯</b>	<b>胚芽飯</b> <b>糖醋豆包</b> <b>咖哩洋芋</b> <b>花菜什錦</b> <b>敏豆炒素鮑魚</b> <b>青江菜</b> <b>和風高麗菜</b> <b>素三絲湯</b>	<b>芋香炒飯</b> <b>蓮花菇</b> <b>滷小印干</b> <b>銀芽三絲</b> <b>豆沙包</b> <b>菠菜</b> <b>黑木耳炒杏鮑菇</b> <b>關東煮湯</b>	<b>行 憲 紀 念 日</b>	<b>糙米飯</b> <b>蔬菜豆腐</b> <b>素客家小炒</b> <b>螞蟻上樹</b> <b>脆炒鮮筍</b> <b>有機蔬菜</b> <b>梅粉南瓜</b> <b>味噌湯</b>
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:000大卡 脂肪:00.0公克 蛋白質:00.0公克 醣類:000.0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29日(一)	12月30日(二)	12月31日(三)	1月1日(四)	1月2日(五)
<b>蕎麥飯</b> <b>香酥嫩腐</b> <b>素麻婆茄子</b> <b>蘿蔔什錦</b> <b>小瓜玉米筍</b> <b>油菜</b> <b>蔬菜揚物</b> <b>結頭豆皮湯</b>	<b>糙米飯</b> <b>照燒大黑豆干</b> <b>番茄燒高麗</b> <b>素野菇混炒</b> <b>青花炒干絲</b> <b>菠菜</b> <b>筍干黑木耳</b> <b>清燉冬瓜湯</b>	<b>素沙茶炒麵</b> <b>彩椒豆包</b> <b>銀絲卷</b> <b>菇菇炒豆薯</b> <b>芝麻海帶根</b> <b>福山萵苣</b> <b>椒鹽雙拼</b> <b>素酸辣湯</b>		
熱量:705大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:097.5公克	熱量:636大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:25.8公克 醣類:082.5公克	熱量:656大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.4公克 醣類:087.0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