

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)
大麥仁飯 素紅燒雞排 蟹黃豆腐 胡蘿蔔炒金菇 三杯杏鮑菇 蚵仔白菜 脆炒高麗 薑絲冬瓜湯	蕎麥飯 茴香中印干 醬炒麵腸 脆炒敏豆 素番茄玉米佐肉燥 青江菜 鳳梨木耳 菇菇湯	素上海菜飯 香滷嫩腐 脆炒雙花 芋泥包 鮮菇白菜 有機小松菜 德式洋芋 素羅宋湯	糙米飯 蔬菜排 木耳總匯 北方炸醬 海結燒筍干 菠菜 刈薯炒腰果 南瓜鮮菇湯	胚芽飯 紅燒豆包 彩椒炒白精靈菇 照燒寬粉 刺瓜鮮燴 有機蔬菜 藜麥毛豆 青木瓜湯
熱量:693大卡 蛋白質:27.5公克 脂肪:22.5公克 醣類:095.0公克	熱量:729大卡 蛋白質:28.6公克 脂肪:22.5公克 醣類:103.0公克	熱量:741大卡 蛋白質:29.1公克 脂肪:22.5公克 醣類:105.5公克	熱量:683大卡 蛋白質:27.3公克 脂肪:22.0公克 醣類:094.0公克	熱量:720大卡 蛋白質:28.3公克 脂肪:22.5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)
小米飯 沙茶豆干 青花鮮菇 香滷海帶片 素炒三絲 油菜 烤地瓜薯條 刺瓜湯	胚芽飯 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	素金瓜米粉 蜜汁黑千 三杯素肚 芝麻包 燕薺什錦 青江菜 菇菇炒芹菜 營養鮮蔬湯	燕麥飯 滷豆包 麻香高麗菜 鐵板洋芋 韓式冬粉 蚵仔白菜 香滷蘿蔔 茶壺湯	糙米飯 宮保嫩腐 油燜筍 玉米炒雪蓮子 海根燒干片 有機蔬菜 醬燒芋頭 薑絲海芽湯
熱量:743大卡 蛋白質:29.0公克 脂肪:22.5公克 醣類:106.0公克	熱量:663大卡 蛋白質:26.7公克 脂肪:22.5公克 醣類:088.5公克	熱量:716大卡 蛋白質:28.2公克 脂肪:23.0公克 醣類:099.0公克	熱量:672大卡 蛋白質:26.9公克 脂肪:22.5公克 醣類:090.5公克	熱量:701大卡 蛋白質:27.8公克 脂肪:22.0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)
校慶補休	糙米飯 醬燒大黑千 小瓜素鯪 日式高麗煲 五木炒蕈菇 福山萬苣 毛豆炒山藥 素番茄羅宋湯	台式炒麵 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	胚芽飯 紅燒素牛蒡排 家常豆腐 玉米腰果 素燴芥菜 油菜 蜜汁地瓜 素一品冬瓜湯	蕎麥飯 滷印干 鮮蔬什錦 鮮燴蘿蔔 素八寶肉燥 有機蔬菜 鮮菇拌秋葵 素鹹湯圓
	熱量:638大卡 蛋白質:25.9公克 脂肪:83.0公克 醣類:083.0公克	熱量:725大卡 蛋白質:28.4公克 脂肪:23.0公克 醣類:101.0公克	熱量:667大卡 蛋白質:26.5公克 脂肪:23.0公克 醣類:088.5公克	熱量:683大卡 蛋白質:27.0公克 脂肪:22.5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)
燕麥飯 香滷蘭花干 鐵板豆腐 菇菇燒冬瓜 羅漢齋 蚵仔白菜 彩椒素腰花 大瓜鮮菇湯	胚芽飯 糖醋豆包 咖哩洋芋 花菜什錦 敏豆炒素鯪魚 青江菜 和風高麗菜 素三絲湯	芋香炒飯 蓮花菇 滷小印干 銀芽三絲 豆沙包 菠菜 黑木耳炒杏鮑菇 關東煮湯	行憲紀念日	糙米飯 蔬菜豆腐 素客家小炒 螞蟻上樹 脆炒鮮筍 有機蔬菜 梅粉南瓜 味噌湯
熱量:695大卡 蛋白質:27.6公克 脂肪:22.5公克 醣類:095.5公克	熱量:682大卡 蛋白質:27.4公克 脂肪:22.5公克 醣類:092.5公克	熱量:702大卡 蛋白質:27.7公克 脂肪:23.0公克 醣類:096.0公克	熱量:000大卡 蛋白質:00.0公克 脂肪:00.0公克 醣類:000.0公克	熱量:726大卡 蛋白質:28.8公克 脂肪:22.5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)
蕎麥飯 香酥嫩腐 素麻婆茄子 蘿蔔什錦 小瓜玉米筍 油菜 蔬菜揚物 結頭豆皮湯	糙米飯 照燒大黑豆干 番茄燒高麗 素野菇混炒 青花炒干絲 菠菜 筍干黑木耳 清燉冬瓜湯	素沙茶炒麵 彩椒豆包 銀絲卷 菇菇炒豆薯 芝麻海帶根 福山萬苣 椒鹽雙拼 素酸辣湯		
熱量:705大卡 蛋白質:28.1公克 脂肪:22.5公克 醣類:097.5公克	熱量:636大卡 蛋白質:25.8公克 脂肪:22.5公克 醣類:082.5公克	熱量:656大卡 蛋白質:26.4公克 脂肪:22.5公克 醣類:087.0公克	熱量:000大卡 蛋白質:00.0公克 脂肪:00.0公克 醣類:000.0公克	熱量:000大卡 蛋白質:00.0公克 脂肪:00.0公克 醣類:000.0公克