

玉美生技股份有限公司

信義國小4月素菜

3月30日(一)		3月31日(二)		4月1日(三)		4月2日(四)		4月3日(五)	
				素炒烏龍麵 香滷大黑豆干 櫛瓜鮮菇 銀絲捲 脆炒敏豆 青江菜 海苔薯條 素味噌蔬菜湯		糙米飯 醬燒豆包 西芹腰果玉筍 海帶根炒筍干 燴大瓜 有機蔬菜 麻香素米血 茶壺湯		清 明 連 假	
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	熱量:685大卡 蛋白質:27.3公克	脂肪:22.5公克 醣類:093.4公克	熱量:690大卡 蛋白質:27.6公克	脂肪:22.5公克 醣類:094.4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
4月6日(一)		4月7日(二)		4月8日(三)		4月9日(四)		4月10日(五)	
清 明 連 假		胚芽飯 香滷嫩腐 綜合滷味 金菇什錦 高麗炒鮮菇 青江菜 山藥炒毛豆 芹香結頭菜湯		金瓜米粉 滷印干 青花炒鮮菇 豆沙包 西芹總匯 油菜 薯餅 酸白菜什錦湯		燕麥飯 薑燒素魚片 北方炸醬 紅燒洋芋 砂鍋燉白菜 福山萵苣 家常炒蒲瓜 海帶芽金菇湯		糙米飯 宮保素肚 玉米滑豆腐 彩繪銀芽 蒲瓜麵線 有機蔬菜 烤地瓜 三絲湯	
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:643大卡 蛋白質:26.1公克	脂肪:22.5公克 醣類:084.0公克	熱量:708大卡 蛋白質:27.7公克	脂肪:23.0公克 醣類:097.5公克	熱量:689大卡 蛋白質:27.4公克	脂肪:23.0公克 醣類:093.0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
4月13日(一)		4月14日(二)		4月15日(三)		4月16日(四)		4月17日(五)	
胚芽飯 紅燒豆包 素醬燒寬粉 百菇炒高麗 敏豆玉筍 油菜 宮保芋頭 四寶湯		蕎麥飯 素雞排 鐵板豆腐 秋葵拌蓮藕 香燻桂竹筍 福山萵苣 素拌花生 馬鈴薯營養湯		什錦素炒麵 滷油腐 紅燒白果冬瓜 花椰三鮮 海帶炒干絲 有機味美菜 QQ棒 味噌豆腐湯		糙米飯 糖醋豆腸 堅果炒板豆腐 素佛跳牆 翠玉鮮菇 青江菜 家常紫茄 冬菜豆皮湯		燕麥飯 蔬菜豆腐 脆炒長豆 玉米炒毛豆 什錦珍菇 有機蔬菜 酸菜麵腸 木耳鮮菇湯	
熱量:690大卡 蛋白質:27.4公克	脂肪:22.5公克 醣類:094.5公克	熱量:661大卡 蛋白質:26.5公克	脂肪:22.5公克 醣類:088.0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:700大卡 蛋白質:27.8公克	脂肪:22.5公克 醣類:096.5公克	熱量:697大卡 蛋白質:27.6公克	脂肪:22.5公克 醣類:096.0公克
4月20日(一)		4月21日(二)		4月22日(三)		4月23日(四)		4月24日(五)	
蕎麥飯 塔香番茄燻豆包 關東煮 素炒蒲瓜 鮮蔬炒年糕 奶油白菜 素拌地瓜葉 素麵線糊		糙米飯 醬燒大黑豆干 香菇素瓜仔肉 雜菜炒寬粉 總燴鮮羹 油菜 山藥白果 羅宋湯		上海菜飯 鳳梨醬燒素排骨 香滷印干 五木炒葷菇 芝麻包 福山萵苣 炸杏鮑菇 白玉湯		燕麥飯 層香嫩腐 花生麵筋 彩椒炒鮮菇 鮮瓜素魷魚 蚵仔白菜 玉米筍炒豆丁 冬瓜菇菇湯		胚芽飯 蘭花干 蟹黃豆腐 螞蟻上樹 素魚香茄子 有機蔬菜 梅干苦瓜 營養鮮蔬湯	
熱量:693大卡 蛋白質:27.6公克	脂肪:22.5公克 醣類:095.0公克	熱量:710大卡 蛋白質:26.4公克	脂肪:22.5公克 醣類:100.5公克	熱量:699大卡 蛋白質:27.6公克	脂肪:23.0公克 醣類:095.5公克	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:667大卡 蛋白質:26.6公克	脂肪:22.5公克 醣類:089.5公克
4月27日(一)		4月28日(二)		4月29日(三)		4月30日(四)		5月1日(五)	
燕麥飯 素肉排 蘑菇嫩腐 花開富貴 櫛瓜什錦 小白菜 香燻南瓜塊 素酸辣湯		糙米飯 五香滷豆干 彩燴大白 番茄菇菇燒 三杯海草炒麵腸 青江菜 結頭鮮匯 味噌玉米湯		芋香炒飯 五味豆包 長豆炒鮮菇 黑糖饅頭 高麗什錦 空心菜 麻香杏鮑菇 蘿蔔油腐湯		蕎麥飯 蔬菜排 番茄豆腐 脆炒竹筍 三杯杏鮑菇 有機蔬菜 彩椒素腰花 一品冬瓜湯		勞 動 節 放 假	
熱量:693大卡 蛋白質:27.6公克	脂肪:22.5公克 醣類:095.0公克	熱量:705大卡 蛋白質:28.0公克	脂肪:22.5公克 醣類:097.5公克	熱量:718大卡 蛋白質:28.4公克	脂肪:22.5公克 醣類:100.5公克	熱量:705大卡 蛋白質:28.0公克	脂肪:22.5公克 醣類:097.5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