康橋國際學校 KANG CHIAO INTERNATIONAL SCHOOL

素食菜單

日期		2026/11/9	每個餐盒熱量/蛋白質含量	11月10日	每個餐盒熱量/蛋白質含量	11月11日	每個餐盒熱量/蛋白質含量	11月12日	每個餐盒熱量/蛋白質含量	11月13日	每個餐盒熱量/蛋白質含量
餐別		週 一		週 二		週 三		週 四		週 五	
午餐	主食	素茄汁燉飯	733.1/35.3g	素炒麵	733.4/37.9g	△素水餃麻婆豆腐	735/40.2g	紫米飯	704/34.6g	燕麥飯	775/36.7g
	主菜	★雞蛋豆腐		蛋皮海苔蔬菜捲				蔬食佛跳牆		香煎板豆腐佐香椿醬	
	副菜	南瓜炒蛋		★糖醋豆腐煲		枸杞冬瓜		高麗菜炒蛋		瓜仔豆干	
	副菜	黃豆芽時蔬		什錦黃瓜		番茄炒蛋		馬鈴薯拌海苔粉		秋葵玉米炒蛋	
	副菜	燙青花菜		紅絲高麗菜		西芹豆干片		寧波炒年糕		茄汁冬粉	
	副菜	◆堅果溫沙拉		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
	鹹湯	大頭菜湯		大頭菜湯		海帶湯		味噌海芽湯		竹筍湯	
晚餐	主食	海苔飯	707.5/35.2g	◆芝麻飯	736.5/38g	白飯	721.5/34g	素香鬆飯	702.5/36.5g	高麗菜炒飯:白飯+高麗菜+青豆仁	791/35.4g
	主菜	△泰式醬燒豆腐		滷素雞		番茄豆腐		★糖醋豆包			
	副菜	毛豆乾丁		番茄豆腐		荷包蛋		紅蘿蔔炒蛋			
	副菜	木須炒蛋		鮮蔬炒蛋		蘋果咖哩		◆胡麻拌花菜		★糖醋豆包	
	副菜	脆炒馬鈴薯絲		△◆宮保紫茄		清炒瓢瓜		榨菜炒豆干		豆芽炒豆干	
	副菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		薑絲油菜	
	鹹湯	冬瓜湯		青菜豆腐湯		番茄豆芽湯		黃瓜湯		蘿蔔湯	

菜單開立: 曹慈耘(昱品食品營養師)

菜單審核:石慧玲(康橋國際學校秀岡校區營養師)