

素食菜單

日期 餐別		8月10日 週 一	每個餐盒熱量/蛋白質含量	8月11日 週 二	每個餐盒熱量/蛋白質含量	8月12日 週 三	每個餐盒熱量/蛋白質含量	8月13日 週 四	每個餐盒熱量/蛋白質含量	8月14日 週 五	每個餐盒熱量/蛋白質含量
午 餐	主食	茄汁炒飯	774Kcal/35.7g	燕麥飯	737Kcal/36.2g	素煎餃	720.5Kcal/37.5g	◆刈包套餐	777Kcal/38.7g	糙米飯	766Kcal/34.5g
	主菜	★茄汁脆皮豆腐		滷素茶鵝		絲瓜豆腐		◎素五花肉+荷包蛋+ 酸菜+花生粉		△◆★宮保皮蛋豆腐	
	副菜	奶油炒蛋		玉米馬鈴薯炒蛋		高麗菜炒蛋		◆香鬆飯糰		荷包蛋	
	副菜	烤薯餅		什錦黃瓜		綠豆芽炒木耳		△韓式年糕		義式烤南瓜	
	副菜	茄子		紅燒毛豆豆腐		紅燒烤麩		有機蔬菜		紅絲高麗菜	
	副菜	△黑胡椒青花菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
	鹹湯	蘿蔔湯		黃豆芽鹹湯		黃瓜湯		青木瓜湯		味噌海芽湯	

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)