

素食菜單

日期		9月9日	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	9月10日	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	9月11日	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	9月12日	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	9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	焗烤軟法	816.5/ 27g	燕麥飯	876.5/ 24.2g	素煎餃	911/ 25.5g	古早味素炒麵	905/ 32g	糙米飯	766/ 28.5g
	主菜	★茄汁脆皮豆腐		★炸鹹酥雞(杏鮑菇)		南瓜豆腐		滷素雞		△宮保皮蛋豆腐	
	副菜	奶油炒蛋		玉米馬鈴薯炒蛋		茄汁冬粉		古早味蒸蛋		滷豆干	
	副菜	義式馬鈴薯塊		什錦黃瓜		菇炒木耳		紅絲炒瓢瓜		金沙南瓜	
	副菜	番茄切片		滷黑豆干		小黃瓜炒蛋		△泡菜年糕		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		△酸辣湯		味噌海帶芽湯	

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)