

素食菜單

日期 餐別	4月13日 週一	每個餐盒熱量/蛋白質含量	4月14日 週二	每個餐盒熱量/蛋白質含量	4月15日 週三	每個餐盒熱量/蛋白質含量	4月16日 週四	每個餐盒熱量/蛋白質含量	4月17日 週五	每個餐盒熱量/蛋白質含量		
午 餐	主食	768.5kcal/35g	素炒麵	785kcal/35g	薏仁飯	796.5kcal/34.7g	燕麥飯	917.5kcal/35g	素肉丸紅醬蘑菇義大利麵	706kcal/33.2g		
	主菜		塔香豆包捲		素客家小炒		醬燒豆腐				香煎紅糟麵腸	
	副菜		★炸豆腐		麵腸川耳		五香乾絲				南瓜豆腐	★炸豆腐+塔香紫茄
	副菜		青花炒時蔬		番茄炒蛋		荷包蛋				茄汁年糕	奶油炒蛋
	副菜		紅蘿蔔炒蛋		炒青木瓜絲		茄汁冬粉				素鱈絲炒蛋	義式馬鈴薯
	副菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜				有機蔬菜	△黑胡椒青花菜
	鹹湯		大頭菜湯		薑絲海帶湯		黃瓜湯				△酸辣湯	玉米濃湯
晚 餐	主食	709.5kcal/32.2g	炒烏龍麵	756kcal/34.6g	焗烤紅醬素水餃	995.1kcal/41.8g	素炒飯	737.5kcal/40.5g	茄汁炒飯:滷豆包+ 荷包蛋+★酥炸薯條+ 炒青花菜	711.5kcal/34.9g		
	主菜		回鍋豆干片		紅燒素鴨		★金沙豆腐				★日式照燒海苔豆腐	
	副菜		番茄豆腐		高麗菜炒蛋		歐姆蛋				玉米炒蛋	
	副菜		清炒雙花		紅絲炒瓢瓜		枸杞冬瓜				紅片炒高麗	
	副菜		山藥玉米粒		茄汁馬鈴薯		烤薯餅				滷筍干	
	副菜		有機蔬菜		有機蔬菜		炒青花菜				有機蔬菜	
	鹹湯		薑絲昆布湯		青菜豆腐湯		玉米濃湯				黃瓜湯	味噌海芽湯

菜單開立: 曹慈耘(豆品食品營養師)

菜單審核: 石慧玲(康橋國際學校秀岡校區營養師)