

素食菜單

日期		5月19日	每個餐盒熱 量/蛋白質含 量	5月20日	每個餐盒熱 量/蛋白質含 量	5月21日	每個餐盒熱 量/蛋白質含 量	5月22日	每個餐盒熱 量/蛋白質含 量	5月23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	主食	焗烤軟法	774/35.7g	燕麥飯	681/30g	素煎餃	720.5/36.5g	古早味素炒麵	777/33.7g	糙米飯	766/30.5g
	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		高麗菜炒蛋		雪菜干丁		滷豆干	
	副菜	義式馬鈴薯塊		什錦黃瓜		綠豆芽炒木耳		紅絲炒瓢瓜		義式烤南瓜	
	副菜	番茄切片+茄子		滷黑豆干		紅燒烤麩		△韓式年糕		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		青木瓜湯		竹筍湯	
	餐										
晚	主食	素炒飯	691.5/31.4g	素炒麵	700/31g	素香鬆飯	684.5/31.2g	壽喜燒炒烏龍麵	702.5/33.5g	磨菇鐵板炒麵: 黃油麵+高麗菜 +紅蘿蔔+洋菇+ 滷豆包+荷包蛋 +紅絲青江菜	743/31.6g
	主菜	香炒豆干		滷油豆腐		△豆瓣燒豆腐		★三杯豆腐			
	副菜	佛手瓜炒蛋		南瓜炒蛋		大頭菜炒蛋		彩蔬玉米烘蛋			
	副菜	★茄汁玉米馬鈴薯		彩椒銀芽		山藥玉米粒		枸杞高麗菜			
	副菜	白菜冬粉		茄汁豆腐		薑絲冬瓜		玉米可樂餅			
	副菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜			
	鹹湯	薑絲昆布湯		青菜豆腐湯		紫菜蛋花湯		冬瓜湯		大頭菜湯	
	餐										

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)