

素食菜單

日期 餐別	5月4日 週一	每個餐盒熱量/蛋白質含量	5月5日 週二	每個餐盒熱量/蛋白質含量	5月6日 週三	每個餐盒熱量/蛋白質含量	5月7日 週四	每個餐盒熱量/蛋白質含量	5月8日 週五	每個餐盒熱量/蛋白質含量	
午 餐	主食	774Kcal/35.7g	燕麥飯	737Kcal/35.2g	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		什錦素茶鵝		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		義式馬鈴薯塊		什錦黃瓜		綠豆芽炒木耳		三絲炒皮絲		義式烤南瓜
	副菜		茄子		紅燒毛豆豆腐		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
晚 餐	主食	691.5Kcal/33.4g	白飯	740Kcal/35.8g	◆素香鬆飯	784.5Kcal/41.2g	蛋炒飯	702.5Kcal/33.5g	蘑菇鐵板炒麵:黃油麵+高麗菜+紅蘿蔔+洋菇+滷豆腐+荷包蛋+紅絲青江菜	743Kcal/34.6g	
	主菜		燻菜捲		三杯素肉豆干丁		◎京醬素肉絲				三杯豆腐
	副菜		佛手瓜炒蛋		大頭菜炒蛋		△豆瓣燒豆腐				彩蔬玉米蛋
	副菜		★玉米馬鈴薯		彩椒銀芽		荷包蛋				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

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)