

素食菜單

日期		11月17日	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	11月18日	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	11月19日	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	11月20日	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	11月21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	素炒麵	768.5/35g	紫米飯	785/34g	薏仁飯	796.5/33.7g	燕麥飯	917.5/35g	素肉丸紅醬磨菇義大利麵	706/31.2g
	主菜	滷豆干		素客家小炒		★三杯豆腐		素春捲			
	副菜	★炸豆腐		麵腸川耳		五香乾絲		南瓜豆腐			
	副菜	青花炒時蔬		番茄炒蛋		荷包蛋		茄汁年糕			
	副菜	紅蘿蔔炒蛋		炒青木瓜絲		茄汁冬粉		木須炒蛋			
	副菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜			
	鹹湯	黃瓜湯		薑絲海帶湯		大頭菜湯		△酸辣湯			
	時蔬捲										
晚 餐	主食	◆芝麻飯	709.5/32.2g	炒烏龍麵	756/33.6g	焗烤紅醬素水餃	995.1/41.8g	高麗菜蛋炒飯	737.5/40.5g	茄汁炒飯:滷豆包+ 荷包蛋+★酥炸薯條+ 炒青花菜	711.5/34.9g
	主菜	回鍋豆干片		西芹炒黑乾		★金沙豆腐		★日式照燒海苔豆腐			
	副菜	番茄豆腐		高麗菜炒蛋		甜椒炒蛋		糖醋豆包			
	副菜	清炒雙花		紅絲炒瓢瓜		枸杞冬瓜		日式蒸蛋			
	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(豈品食品營養師)

菜單審核: 石慧玲(康橋國際學校秀岡校區營養師)