

## 素食菜單

日期		9月1日	每個餐盒熱量/蛋白質含量	9月2日	每個餐盒熱量/蛋白質含量	9月3日	每個餐盒熱量/蛋白質含量	9月4日	每個餐盒熱量/蛋白質含量	9月5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	香椿炒飯	717.5/34.1g	香菇素油飯	743/34.3g	炒米粉	757.5/38g	黑豆飯	684/34.2g	薏仁飯	745/34.2g
	主菜	紅燒油腐		紅絲炒豆干		椰菜鮮菇腐皮捲		△麻辣滷豆腐		素海鮮卷	
	副菜	大頭菜炒蛋		荷包蛋		菜脯炒蛋		紅蘿蔔炒蛋		三杯馬鈴薯麵腸	
	副菜	奶香白菜		味噌燒豆腐		絲瓜豆腐		金針菇炒冬粉		白菜滷	
	副菜	豆芽炒豆干		彩椒青木瓜		△辣炒年糕		拌炒黃豆芽		★茄汁脆皮豆腐	
	副菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
	副菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
	鹹湯	薑絲冬瓜湯		蘿蔔湯		番茄豆腐湯		黃瓜湯		△酸辣湯	
晚	主食	芝麻飯	782.5/34g	茄汁義大利麵	687.5/34.4g	咖哩炒飯	721.5/33.7g	海苔飯	637.5/33.7g	★日式炸豆腐丼飯:白飯+炸豆腐(日式井汁)+荷包蛋+青花菜+紅蘿蔔絲	722/34.7g
	主菜	蜜汁腰果豆乾丁		★咖哩豆腐		△韓式豆腐煲		滷油豆腐			
	副菜	高麗炒麵筋		白煮蛋		番茄炒蛋		海結滷豆干			
	副菜	小黃瓜玉米炒蛋		三絲炒豆芽		炒大黃瓜		金菇冬瓜			
	副菜	△韓式年糕		茄汁冬粉		香烤馬鈴薯		素鱈絲炒蛋			
	副菜	有機蔬菜		炒青花菜		有機蔬菜		有機蔬菜			
	副菜	有機蔬菜		炒青花菜		有機蔬菜		有機蔬菜			
	鹹湯	薑絲昆布湯		紫菜蛋花湯		金針湯		味噌湯		豆腐蛋花湯	

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)