康橋國際學校 KANG CHIAO INTERNATIONAL SCHOOL

素食菜單

日期		2026/11/2	每個餐盒熱量/蛋白質含量	11月3日	每個餐盒熱量/蛋白質含量	11月4日	每個餐盒熱量/蛋白質含量	11月5日	每個餐盒熱量/蛋白質含量	11月6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	717.5kcal/36.1g	香菇素油飯	743kcal/34.3g	炒米粉	812.5kcal/45g	黑豆飯	684kcal/34.2g	薏仁飯	745kcal/38.2g
	主菜	紅燒獅子油腐		△辣炒皮蛋豆干		椰菜鮮菇腐皮捲		△麻辣滷豆腐		手做千張豆腐起司捲	
	副菜	大頭菜炒蛋		荷包蛋		荷包蛋		素蟳絲炒蛋		三杯馬鈴薯麵腸	
	副菜	奶香白菜		紅絲高麗菜		紅燒烤麩		金針菇炒冬粉		白菜滷	
	副菜	豆芽炒豆干		彩椒青木瓜		彩繪黃瓜		拌炒黃豆芽		番茄豆腐	
	副菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
餐	鹹湯	薑絲冬瓜湯		蘿蔔湯		番茄豆腐湯		黃瓜湯		△酸辣湯	
晚	主食	海苔飯	782.5kcal/34g	茄汁義大利麵	687.5kcal/32g	咖哩炒飯	721.5kcal/31.7g	◆芝麻飯	637.5kcal/38.7g	白飯	722kcal/36.8g
	主菜	◆蜜汁腰果豆乾丁		★咖哩豆腐		△韓式豆腐煲		★素鹹酥G		茄汁豆包	
	副菜	高麗炒麵筋		白煮蛋		紅絲炒豆干		海結滷豆干		京醬豆干	
	副菜	小黃瓜玉米炒蛋		白花炒紅片		炒佛手瓜		金菇冬瓜		荷包蛋	
	副菜	△韓式年糕		三絲炒豆芽		馬鈴薯海苔粉		紅蘿蔔炒蛋		紅絲高麗菜	
	副菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		薑絲油菜	
餐	鹹湯	薑絲昆布湯		紫菜蛋花湯		金針湯		味噌湯		青菜豆腐湯	

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)