

素食菜單

| 日期 | | 9月2日 | 餐盒熱量/ 蛋白質含量 | 9月3日 | 餐盒熱量/ 蛋白質含量 | 9月4日 | 餐盒熱量/ 蛋白質含量 | 9月5日 | 餐盒熱量/ 蛋白質含量 | 9月6日 | 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 | 素茄汁燉飯 | 733.1/ 33.3g | 素炒粿條 | 733.4/ 39.9g | 五穀飯 | 717.4/ 28.9g | 素炒麵 | 704/ 30.6g | 白飯 | 804/ 28.8g |
| | 主菜 | 雞蛋豆腐 | | 滷黑豆干切片 | | 素客家小炒 | | 素茶鵝 | | ★炸豆腐 | |
| | 副菜 | 毛豆炒蛋 | | ★椒鹽炸豆腐 | | 鮮菇冬瓜 | | 玉米炒蛋 | | 荷包蛋 | |
| | 副菜 | 烤薯餅 | | 什錦黃瓜 | | 番茄炒蛋 | | 馬鈴薯拌海苔粉 | | 芝麻菠菜 | |
| | 副菜 | 燙青花菜 | | 紅絲高麗菜 | | 素沙茶甜不辣 | | 黑胡椒豆芽 | | 拌炒黃豆芽 | |
| | 副菜 | 炒玉米筍 | | 有機蔬菜 | | 有機蔬菜 | | 有機蔬菜 | | 韓式泡菜 | |
| | 鹹湯 | 黃瓜湯 | | 海帶湯 | | 大頭菜湯 | | 味噌海芽湯 | | 竹筍湯 | |

菜單開立: 曹慈耘、陳姝霏(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)