

素食菜單

日期 餐別		9月7日 週 一	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	9月8日 週 二	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	9月9日 週 三	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	9月10日 週 四	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	9月11日 週 五	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量
午	主食	素炒飯	755/39.8g	糙米飯	670kcal/33.6g	素香鬆飯	825kcal/38g	素水餃	808kcal/37.8g	金沙義大利麵	795kcal/36.4g
	主菜	★茄汁脆皮豆腐		★◎糖醋魚排豆腐		△宮保素雞		滷豆干		紅燒豆腐	
	副菜	荷包蛋		大頭菜炒蛋		西芹豆干		玉米炒蛋		番茄炒蛋	
	副菜	枸杞高麗菜		木耳什錦菇		紅蘿蔔炒蛋		素螞蟻上樹		滷白菜	
	副菜	豆干炒毛豆		紅絲炒豆芽		枸杞冬瓜		紅燒茄子		黃芽川耳	
	副菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
	鹹湯	海帶芽豆腐湯		冬瓜湯		蘿蔔湯		△酸辣湯		黃瓜湯	
晚	主食	素茄汁焗烤飯:玉米粒 +番茄+起司絲	723.5/35.1g	◆芝麻飯	810kcal/35g	壽喜燒烏龍麵	717.5kcal/36g	茄汁彎管麵	770kcal/39g	日式味噌拉麵:拉麵+玉米粒+ 炸豆皮+水波蛋+綠豆芽+ 紅蘿蔔+海帶芽+青江菜	691kcal/35.4g
	主菜			番茄燒豆皮		壽喜燒豆腐		南瓜炒蛋			
	副菜			糖醋麵腸		彩椒炒蛋		味噌豆腐			
	副菜	蜜汁豆干		蛋酥絲瓜		清炒瓢瓜		大黃瓜炒菇			
	副菜	蛋酥白菜		紅絲炒高麗		紅絲干絲		烤薯餅			
	副菜	炒青花菜		有機蔬菜		有機蔬菜		炒青花菜			
	鹹湯	南瓜濃湯		大頭菜湯		薑絲昆布湯		玉米濃湯		炒三絲	

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)