

## 素食菜單

日期 餐別		6月15日 週一	每個餐盒熱量/蛋白質含量	6月16日 週二	每個餐盒熱量/蛋白質含量	6月17日 週三	每個餐盒熱量/蛋白質含量	6月18日 週四	每個餐盒熱量/蛋白質含量	6月19日 週五	每個餐盒熱量/蛋白質含量	
午 餐	主食	茄汁炒飯	774Kcal/35.7g	燕麥飯	737Kcal/36.2g	素煎餃	720.5Kcal/37.5g	◆刈包套餐	777Kcal/38.7g	端午節		
	主菜	★茄汁脆皮豆腐		什錦素茶鵝		絲瓜豆腐		◎素五花肉+荷包蛋+ 酸菜+花生粉				
	副菜	奶油炒蛋		玉米馬鈴薯炒蛋		高麗菜炒蛋		香鬆飯糰				
	副菜	烤薯餅		什錦黃瓜		綠豆芽炒木耳						△韓式年糕
	副菜	茄子		紅燒毛豆豆腐		有機蔬菜						
	副菜	△黑胡椒青花菜		有機蔬菜		有機蔬菜						青木瓜湯
	鹹湯	蘿蔔湯		黃豆芽鹹湯		黃瓜湯						
晚 餐	主食	海苔飯	691.5Kcal/33.4g	白飯	740Kcal/36.8g	◆素香鬆飯	784.5Kcal/41.2g					
	主菜	燻菜捲		三杯豆干丁		素海鮮卷						
	副菜	佛手瓜炒蛋		大頭菜炒蛋		△豆瓣燒豆腐						
	副菜	★玉米馬鈴薯		彩椒銀芽		荷包蛋						
	副菜	白菜冬粉		茄汁豆腐		薑絲冬瓜						
	副菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜						
	鹹湯	薑絲昆布湯		青菜豆腐湯		紫菜蛋花湯						

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)