

素食菜單

日期	12月15日	每個餐盒熱量 /蛋白質含量	12月16日	每個餐盒熱量 / 蛋白質含量	12月17日	每個餐盒熱量 / 蛋白質含量	12月18日	每個餐盒熱量 / 蛋白質含量	12月19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 餐	主食 主菜 副菜 △◆韓式辣炒馬鈴薯 副菜 副菜 有機蔬菜 鹹湯	797/32g	白飯 紅蘿蔔炒蛋 三杯麵腸 △◆韓式辣炒馬鈴薯 什錦瓢瓜 有機蔬菜 黃豆芽鹹湯	637.5/35.5g	△辣奶焗烤飯 滷黑豆干 歐姆蛋 紅絲高麗菜 香烤食蔬洋芋 有機蔬菜 白蘿蔔湯	702/35g	五穀飯 香炒乾丁 三色蛋 黃芽雙絲 蛋酥白菜滷 有機蔬菜 當歸薏仁湯	795/31.3g	素炒飯 番茄豆腐 荷包蛋 塔香紫茄 絲瓜冬粉 有機蔬菜 薑絲冬瓜湯	769/34.3g
	海苔飯 紅燒豆腐 △韓式年糕 甜椒炒蛋 紅絲高麗菜 有機蔬菜 黃瓜湯		白飯 糖醋豆包 紅絲炒豆干 炒木耳絲+蛋鬆 金沙南瓜 ◆芝麻菠菜 海帶湯		烏醋拌麵 三杯豆乾丁 紅蘿蔔炒蛋 清炒花椰 茄汁冬粉 有機蔬菜 大頭菜湯		炒麵 京醬豆干 △韓式豆芽 番茄炒蛋 白菜滷 有機蔬菜 味噌海芽湯		泰式打拋素肉飯:小三角豆腐+荷包蛋+薑絲油菜+炒青木瓜絲 紫菜豆腐湯	
	712.5/32g		690/35.6g		663.5/32.1g		747.5/32.5g			

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)