

素食菜單

日期 餐別		9月14日 週 一	每個餐盒熱量/蛋白質含量	9月15日 週 二	每個餐盒熱量/蛋白質含量	9月16日 週 三	每個餐盒熱量/蛋白質含量	9月17日 週 四	每個餐盒熱量/蛋白質含量	9月18日 週 五	每個餐盒熱量/蛋白質含量
午	主食	素炒麵	768.5kcal/35g	紫米飯	785kcal/35g	薏仁飯	796.5kcal/36.7g	素香鬆飯	917.5kcal/36g	素肉丸紅醬蘑菇義大利麵	706kcal/34.2g
	主菜	塔香豆包捲		素客家小炒		醬燒豆腐		香煎紅糟麵腸		★炸豆腐+塔香紫茄	
	副菜	★炸豆腐		麵腸川耳		五香干絲		南瓜豆腐		奶油炒蛋	
	副菜	青花炒時蔬		歐姆蛋		荷包蛋		茄汁年糕		義式馬鈴薯	
	副菜	紅蘿蔔炒蛋		炒青木瓜絲		茄汁冬粉		碎圓炒蛋		△黑胡椒青花菜	
	副菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		玉米濃湯	
	鹹湯	大頭菜湯		薑絲海帶湯		蘿蔔湯		△酸辣湯			
晚	主食	◆芝麻飯	709.5kcal/32.2g	炒烏龍麵	756kcal/34.6g	煎素水餃	995.1kcal/41.8g	素炒飯	737.5kcal/34.5g	茄汁炒飯:滷豆包+ 荷包蛋+★酥炸薯條+ 炒青花菜	711.5kcal/34.9g
	主菜	回鍋豆干片		紅燒豆腐		茄汁豆包		★日式照燒海苔豆腐			
	副菜	番茄豆腐炒蛋		高麗菜炒蛋		雪菜炒蛋		玉米炒蛋			
	副菜	清炒雙花		紅絲炒瓢瓜		枸杞冬瓜		紅片炒高麗			
	副菜	山藥玉米粒		茄汁馬鈴薯		★金沙豆腐		滷筍干			
	副菜	有機蔬菜		有機蔬菜		炒青花菜		有機蔬菜			
	鹹湯	薑絲昆布湯		青菜豆腐湯		紫菜豆腐湯		黃瓜湯		味噌海芽湯	

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)