

素食菜單

日期 餐別		9月15日 週 一	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	9月16日 週 二	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	9月17日 週 三	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	9月18日 週 四	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	9月19日 週 五	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量
午 餐	主食	茄汁炒飯	774/35.7g	燕麥飯	737/35.2g	素煎餃	720.5/36.5g	金瓜米粉	777/33.7g	糙米飯	766/34.5g
	主菜	★茄汁脆皮豆腐		什錦素茶鵝		南瓜豆腐		滷素雞		△★宮保皮蛋豆腐	
	副菜	奶油炒蛋		玉米馬鈴薯炒蛋		高麗菜炒蛋		時蔬炒豆包		荷包蛋	
	副菜	義式馬鈴薯塊		什錦黃瓜		綠豆芽炒木耳		紅絲炒瓢瓜		義式烤南瓜	
	副菜	茄子		紅燒毛豆豆腐		紅燒烤麩		△韓式年糕		紅絲高麗菜	
	副菜	黑胡椒青花菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
	鹹湯	蘿蔔湯		黃豆芽鹹湯		黃瓜湯		青木瓜湯		竹筍湯	
	餐										
晚 餐	主食	素炒飯	691.5/33.4g	素炒麵	740/34.8g	素香鬆飯	784.5/34.2g	壽喜燒炒烏龍麵	702.5/33.5g	蘑菇鐵板炒麵:黃 油麵+高麗菜+紅 蘿蔔+洋菇+滷豆 包+荷包蛋+紅絲 青江菜	743/34.6g
	主菜	香炒豆干		滷油豆腐		△豆瓣燒豆腐		★三杯豆腐			
	副菜	佛手瓜炒蛋		瓢瓜蛋酥		大頭菜炒蛋		彩蔬玉米烘蛋			
	副菜	★茄汁玉米馬鈴薯		彩椒銀芽		山藥玉米粒		枸杞高麗菜			
	副菜	白菜冬粉		茄汁豆腐		薑絲冬瓜		玉米可樂餅			
	副菜	有機蔬菜		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		冬瓜湯		大頭菜湯	
	餐										

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)