

素食菜單

日期 餐別		10月5日 週 一	每個餐盒熱量/蛋白質含量	10月6日 週 二	每個餐盒熱量/蛋白質含量	10月7日 週 三	每個餐盒熱量/蛋白質含量	10月8日 週 四	每個餐盒熱量/蛋白質含量	10月9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	雙十連假	
	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					
	副菜	烤薯餅		什錦黃瓜		綠豆芽炒木耳		香鬆飯糰			
	副菜	茄子		紅燒毛豆腐		紅燒烤麩		△韓式年糕			
	副菜	△黑胡椒青花菜		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			
	鹹湯	蘿蔔湯		黃豆芽鹹湯		黃瓜湯		青木瓜湯			
晚 餐	主食	海苔飯	691.5Kcal/33.4g	白飯	740Kcal/36.8g	◆素香鬆飯	784.5Kcal/41.2g	不供餐		雙十連假	
	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		蘿蔔湯					
	鹹湯	薑絲昆布湯		青菜豆腐湯		蘿蔔湯					

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)