

素食菜單

日期 餐別		9月28日 週 一	每個餐盒熱量/蛋白質含量	9月29日 週 二	每個餐盒熱量/蛋白質含量	9月30日 週 三	每個餐盒熱量/蛋白質含量	10月1日 週 四	每個餐盒熱量/蛋白質含量	10月2日 週 五	每個餐盒熱量/蛋白質含量
午 餐	主食	教師節放假		素茄汁燉飯	733.1/35.3g	△素水餃麻婆豆腐	735/40.2g	紫米飯	704/34.6g	燕麥飯	775/36.7g
	主菜			★雞蛋豆腐				蔬食佛跳牆		香煎板豆腐佐香椿醬	
	副菜			南瓜炒蛋		枸杞冬瓜		高麗菜炒蛋		瓜仔豆干	
	副菜			黃豆芽時蔬		番茄炒蛋		馬鈴薯拌海苔粉		秋葵玉米炒蛋	
	副菜			燙青花菜		西芹豆干片		寧波炒年糕		茄汁冬粉	
	副菜			◆堅果溫沙拉		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
	鹹湯			大頭菜湯		海帶湯		味噌海芽湯		竹筍湯	
晚 餐	主食	教師節放假		◆芝麻飯	736.5/38g	白飯	721.5/34g	素香鬆飯	702.5/36.5g	高麗菜炒飯:白飯+高麗菜+青豆仁	791/35.4g
	主菜			滷素雞		★韓式炸豆腐		★糖醋豆包			
	副菜			番茄豆腐		荷包蛋		紅蘿蔔炒蛋			
	副菜			鮮蔬炒蛋		蘋果咖哩		◆胡麻拌花菜		★糖醋豆包	
	副菜			△◆宮保紫茄		清炒瓢瓜		榨菜炒豆干		豆芽炒豆干	
	副菜			有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		薑絲油菜	
	鹹湯			青菜豆腐湯		番茄豆芽湯		黃瓜湯		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)