

## 素食菜單

日期 餐別		5月18日 週一	每個餐盒熱量/蛋 白質含量	5月19日 週二	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	5月20日 週三	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	5月21日 週四	每個餐盒熱量/蛋 白質含量	5月22日 週五	每個餐盒熱量/蛋 白質含量
午 餐	主食	素炒飯	755/39.8g	糙米飯	670kcal/33.6g	素香鬆飯	825kcal/38g	素水餃	808kcal/37.8g	金沙義大利麵	795kcal/36.4g
	主菜	★茄汁脆皮豆腐		★◎糖醋魚排豆腐		△宮保素雞		滷豆干		紅燒豆腐	
	副菜	荷包蛋		大頭菜炒蛋		西芹豆干		玉米炒蛋		番茄炒蛋	
	副菜	枸杞高麗菜		木耳什錦菇		紅蘿蔔炒蛋		素螞蟻上樹		滷白菜	
	副菜	豆干炒毛豆		紅絲炒豆芽		枸杞冬瓜		紅燒茄子		★椒鹽地瓜杏鮑菇	
	副菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
	副菜	海帶芽豆腐湯		冬瓜湯		蘿蔔湯		△酸辣湯		黃瓜湯	
	鹹湯										
晚 餐	主食	素茄汁焗烤飯:玉 米粒+番茄+起司 絲	723.5/35.1g	◆芝麻飯	810kcal/35g	壽喜燒烏龍麵	717.5kcal/36g	茄汁彎管麵	770kcal/39g	日式味噌拉麵:拉麵+玉米粒+ 炸豆皮+水波蛋+綠豆芽+ 紅蘿蔔+海帶芽+青江菜	691kcal/35.4g
	主菜			番茄燒豆皮		壽喜燒豆腐		南瓜炒蛋			
	副菜			糖醋麵腸		彩椒炒蛋		味噌豆腐			
	副菜	蜜汁豆干		蛋酥絲瓜		清炒瓢瓜		大黃瓜炒菇			
	副菜	蛋酥白菜		紅絲炒高麗		紅絲干絲		烤薯餅			
	副菜	炒青花菜		有機蔬菜		有機蔬菜		炒青花菜			
	副菜	南瓜濃湯		大頭菜湯		薑絲昆布湯		玉米濃湯			
	鹹湯										

菜單開立: 曹慈耘(豆品食品營養師)

菜單審核: 石慧玲(康橋國際學校秀岡校區營養師)