

素食菜單

日期 餐別		11月10日 週 一	每個餐盒熱量/蛋白質含量	11月11日 週 二	每個餐盒熱量/蛋白質含量	11月12日 週 三	每個餐盒熱量/蛋白質含量	11月13日 週 四	每個餐盒熱量/蛋白質含量	11月14日 週 五	每個餐盒熱量/蛋白質含量
午	主食	素火腿炒飯	755/33.8g	糙米飯	670/33.6g	燕麥飯	825/37.5g	素水餃	808/34.8g	◆芝麻胚芽飯	795/32.4g
	主菜	番茄燒油腐		豆豉豆腐		△素麻婆豆腐		滷豆干		彩椒燒豆腐	
	副菜	豆薯炒蛋		大頭菜炒蛋		西芹豆干		玉米炒蛋		番茄炒蛋	
	副菜	枸杞高麗菜		△洋釀醬煮馬鈴薯		紅蘿蔔炒蛋		素螞蟻上樹		滷白菜	
	副菜	毛豆拌玉米		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	
	鹹湯	海帶芽豆腐湯		冬瓜湯		蘿蔔湯		△酸辣湯		黃瓜湯	
晚	主食	素茄汁焗烤飯:玉米粒+番茄+起司絲	723.5/34.1g	茄汁彎管麵	810/32.4g	壽喜燒烏龍麵	717.5/34g	◆芝麻飯	770/39g	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	691/35.4g
	主菜			歐姆蛋		壽喜燒豆腐		★金沙豆腐			
	副菜			番茄豆包		彩椒炒蛋		糖醋麵腸			
	副菜	★炸豆腐		紅絲炒高麗		清炒瓢瓜		蛋酥絲瓜			
	副菜	蛋酥白菜		烤薯餅		紅絲干絲		茄汁素甜不辣條			
	副菜	炒青花菜		炒青花菜		有機蔬菜		有機蔬菜			
	鹹湯	南瓜濃湯		玉米濃湯		薑絲昆布湯		金針湯		炒三絲	

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)