

## 素食菜單

| 日期<br>餐別                       |    | 2025/11/24<br>週 一 | 每個餐盒熱量/<br>蛋白質含量 | 11月25日<br>週 二 | 每個餐盒熱量/<br>蛋白質含量 | 11月26日<br>週 三 | 每個餐盒熱量/<br>蛋白質含量 | 11月27日<br>週 四 | 每個餐盒熱量/<br>蛋白質含量 | 11月28日<br>週 五 | 每個餐盒熱量/<br>蛋白質含量 |
|--------------------------------|----|-------------------|------------------|---------------|------------------|---------------|------------------|---------------|------------------|---------------|------------------|
| 午<br><br><br><br><br><br><br>餐 | 主食 | 香椿炒飯              | 717.5/34.1g      | 香菇素油飯         | 743/34.3g        | 炒米粉           | 812.5/45g        | 黑豆飯           | 684/33.2g        | 薏仁飯           | 745/32.2g        |
|                                | 主菜 | 紅燒油腐              |                  | 紅絲炒豆干         |                  | 椰菜鮮菇腐皮捲       |                  | △麻辣滷豆腐        |                  | 素海鮮卷          |                  |
|                                | 副菜 | 大頭菜炒蛋             |                  | 荷包蛋           |                  | 菜脯炒蛋          |                  | 紅蘿蔔炒蛋         |                  | 三杯馬鈴薯麵腸       |                  |
|                                | 副菜 | 奶香白菜              |                  | 味噌燒豆腐         |                  | 雪菜豆腐煲         |                  | 金針菇炒冬粉        |                  | 白菜滷           |                  |
|                                | 副菜 | 豆芽炒豆干             |                  | 彩椒青木瓜         |                  | 紅燒烤麩          |                  | 拌炒黃豆芽         |                  | 番茄豆腐          |                  |
|                                | 副菜 | 有機蔬菜              |                  | 有機蔬菜          |                  | 有機蔬菜          |                  | 有機蔬菜          |                  | 有機蔬菜          |                  |
|                                | 鹹湯 | 薑絲冬瓜湯             |                  | 蘿蔔湯           |                  | 番茄豆腐湯         |                  | 黃瓜湯           |                  | △酸辣湯          |                  |
|                                |    |                   |                  |               |                  |               |                  |               |                  |               |                  |
| 晚<br><br><br><br><br><br><br>餐 | 主食 | 海苔飯               | 782.5/34g        | 茄汁義大利麵        | 687.5/30g        | 咖哩炒飯          | 721.5/31.7g      | ◆芝麻飯          | 637.5/34.7g      | 白飯            | 722/34.8g        |
|                                | 主菜 | ◆蜜汁腰果豆乾丁          |                  | ★咖哩豆腐         |                  | △韓式豆腐煲        |                  | 滷油豆腐          |                  | 茄汁豆包          |                  |
|                                | 副菜 | 高麗炒麵筋             |                  | 白煮蛋           |                  | 番茄炒蛋          |                  | 海結滷豆干         |                  | 京醬豆干          |                  |
|                                | 副菜 | 小黃瓜玉米炒蛋           |                  | 三絲炒豆芽         |                  | 炒大黃瓜          |                  | 金菇冬瓜          |                  | 荷包蛋           |                  |
|                                | 副菜 | △韓式年糕             |                  | 茄汁冬粉          |                  | 香烤馬鈴薯         |                  | 素鱔絲炒蛋         |                  | 紅絲高麗菜         |                  |
|                                | 副菜 | 有機蔬菜              |                  | 炒青花菜          |                  | 有機蔬菜          |                  | 有機蔬菜          |                  | 薑絲油菜          |                  |
|                                | 鹹湯 | 薑絲昆布湯             |                  | 紫菜蛋花湯         |                  | 金針湯           |                  | 味噌湯           |                  | 青菜豆腐湯         |                  |
|                                |    |                   |                  |               |                  |               |                  |               |                  |               |                  |

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)