

晚餐素食菜單

日期		5月5日	每個餐盒熱量 /蛋白質含量	5月6日	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	5月7日	每個餐盒熱量 /蛋白質含量	5月8日	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	5月9日	每個餐盒熱量 /蛋白質含量
餐別		週 一		週 二		週 三		週 四		週 五	
晚餐	主食	芝麻飯	782.5/34g	茄汁義大利麵	687.5/30g	咖哩炒飯	721.5/31.7g	蔬食哨子麵	637.5/31.7g	★日式炸豆腐丼 飯:白飯+炸豆腐 (日式丼汁)+ 荷包蛋+青花菜+紅 蘿蔔絲	722/34.7g
	主菜	蜜汁腰果豆乾丁		★咖哩豆腐		△韓式豆腐煲		滷油豆腐			
	副菜	高麗炒麵筋		白煮蛋		番茄炒蛋		海結滷豆干			
	副菜	小黃瓜玉米炒蛋		三絲炒豆芽		炒大黃瓜		金菇冬瓜			
	副菜	△韓式年糕		茄汁冬粉		香烤馬鈴薯		素蟬絲炒蛋			
	副菜	有機蔬菜		炒青花菜		有機蔬菜		有機蔬菜			
	鹹湯	薑絲昆布湯		紫菜蛋花湯		金針湯		味噌湯		味噌湯	

菜單開立: 曹慈耘(豎品食品營養師)

菜單審核: 石慧玲(康橋國際學校秀岡校區營養師)