

素食菜單

日期		5月12日	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	5月13日	每個餐盒熱 量/蛋白質含 量	5月14日	每個餐盒熱量 /蛋白質含量	5月15日	每個餐盒熱 量/蛋白質含 量	5月16日	每個餐盒熱 量/蛋白質含 量
餐別		週 一		週 二		週 三		週 四		週 五	
午 餐	主食	素茄汁燉飯	733.1/33.3g	素炒粿條	733.4/39.9g	五穀飯	735/31.5g	素炒飯	704/30.6g	燕麥飯	775/32.7g
	主菜	★雞蛋豆腐		蛋皮海苔蔬菜捲		△素麻婆豆腐		蔬食佛跳牆		番茄豆腐	
	副菜	南瓜炒蛋		★糖醋豆腐煲		枸杞冬瓜		素火腿炒蛋		瓜仔豆干	
	副菜	烤薯餅		什錦黃瓜		番茄炒蛋		馬鈴薯拌海苔粉		三絲炒蛋	
	副菜	燙青花菜		紅絲高麗菜		百香蓮藕片		黑胡椒豆芽		寧波炒年糕	
	副菜	甜椒炒豆干		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
	鹹湯	黃瓜湯		大頭菜湯		海帶湯		味噌海芽湯		竹筍湯	
晚 餐	主食	海苔飯	707.5/31g	芝麻飯	736.5/38g	白飯	721.5/31g	地瓜飯	702.5/33.5g	素火腿蛋炒飯： 糖醋豆包+ 紅絲炒豆芽+ 薑絲油菜	675/30.2g
	主菜	△泰式醬燒豆腐		滷黑豆干切片		★韓式炸豆腐		★糖醋豆包			
	副菜	毛豆乾丁		番茄豆腐		大白菜炒蛋		紅蘿蔔炒蛋			
	副菜	木須炒蛋		彩繪黃瓜		蘋果咖哩		胡麻拌花菜			
	副菜	脆炒馬鈴薯絲		△宮保紫茄		大頭菜炒三絲		榨菜炒豆干			
	副菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜			
	鹹湯	冬瓜湯		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)