

## 素食菜單

日期		3月17日	每個餐盒熱量 /蛋白質含量	3月18日	每個餐盒熱量 /蛋白質含量	3月19日	每個餐盒熱量 /蛋白質含量	3月20日	每個餐盒熱量 /蛋白質含量	3月21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	素炒麵	768.5/31g	紫米飯	785/34g	黑豆飯	796.5/32.7g	五穀飯	917.5/35g	素肉丸紅醬蘑菇義大利麵	706/30.2g
	主菜	滷黑豆干		素客家小炒		★三杯豆腐		素春捲			
	副菜	★炸豆腐		滷豆腐		五香乾絲		豆芽炒豆干			
	副菜	青花炒時蔬		番茄炒蛋		荷包蛋		茄汁年糕			
	副菜	紅蘿蔔炒蛋		紅絲高麗菜		茄汁冬粉		木須炒蛋			
	副菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜			
	鹹湯	黃瓜湯		薑絲海帶湯		大頭菜湯		△酸辣湯			
晚餐	主食	芝麻飯	709.5/32.2g	炒烏龍麵	756/32.6g	焗烤紅醬素水餃	995.1/41.8g	高麗菜蛋炒飯	737.5/40.5g	茄汁炒飯	711.5/34.9g
	主菜	回鍋豆干片		醬燒素雞		★金沙豆腐		★日式照燒海苔豆腐			
	副菜	番茄豆腐		南瓜炒蛋		醬燒杏菇豆干		糖醋豆包			
	副菜	清炒雙花		紅絲炒瓢瓜		甜椒炒蛋		日式蒸蛋			
	副菜	山藥玉米粒		木耳炒白菇		烤薯餅		滷筍干			
	副菜	有機蔬菜		有機蔬菜		炒青花菜		有機蔬菜			
	鹹湯	薑絲昆布湯		青菜豆腐湯		玉米濃湯		黃瓜湯			

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)