

## 素食菜單

| 日期<br>餐別                           |    | 10月12日<br>週 一 | 每個餐盒熱量/蛋白質<br>含量 | 10月13日<br>週 二 | 每個餐盒熱量/蛋白質<br>含量 | 10月14日<br>週 三 | 每個餐盒熱量/蛋白質<br>含量 | 10月15日<br>週 四 | 每個餐盒熱量/蛋白質<br>含量 | 10月16日<br>週 五     | 每個餐盒熱量/蛋白質<br>含量 |
|------------------------------------|----|---------------|------------------|---------------|------------------|---------------|------------------|---------------|------------------|-------------------|------------------|
| 午<br><br><br><br><br><br><br><br>餐 | 主食 | 白飯            | 797kcal/32g      | △辣奶焗烤飯        | 637.5kcal/35.5g  | 五穀飯           | 702kcal/35g      | 素炒飯           | 795kcal/31.3g    | 燕麥飯               | 769kcal/37.3g    |
|                                    | 主菜 | 三杯麵腸杏菇        |                  | 梅汁豆腐          |                  | 素肉鑲香菇         |                  | △避風塘豆腐        |                  | 味噌豆腐              |                  |
|                                    | 副菜 | 紅蘿蔔炒蛋         |                  | 歐姆蛋           |                  | 三色蛋           |                  | 白煮蛋           |                  | 芹香三絲              |                  |
|                                    | 副菜 | △◆韓式辣炒馬鈴薯     |                  | 枸杞絲瓜          |                  | 黃芽雙絲          |                  | 塔香紫茄          |                  | 炒青木瓜              |                  |
|                                    | 副菜 | 什錦瓢瓜          |                  | 香烤時蔬洋芋        |                  | 毛豆乾丁          |                  | 茄汁馬鈴薯         |                  | 木須炒蛋              |                  |
|                                    | 副菜 | 有機蔬菜          |                  | 有機蔬菜          |                  | 有機蔬菜          |                  | 有機蔬菜          |                  | 有機蔬菜              |                  |
|                                    | 鹹湯 | 黃豆芽鹹湯         |                  | 白蘿蔔湯          |                  | 當歸薏仁湯         |                  | 薑絲冬瓜湯         |                  | 竹筍湯               |                  |
|                                    | 鹹湯 | 黃豆芽鹹湯         |                  | 白蘿蔔湯          |                  | 當歸薏仁湯         |                  | 薑絲冬瓜湯         |                  | 竹筍湯               |                  |
| 晚<br><br><br><br><br><br><br><br>餐 | 主食 | 海苔飯           | 712.5kcal/32g    | 白飯            | 690kcal/35.6g    | 烏醋拌麵          | 663.5kcal/34.1g  | 炒麵            | 747.5kcal/33.5g  | 茄汁炒飯:炒豆干+荷包蛋+炒青花菜 | 695Kcal/33.2g    |
|                                    | 主菜 | ◎紅燒獅子豆腐       |                  | 糖醋豆包          |                  | 三杯豆乾丁         |                  | 京醬豆干          |                  |                   |                  |
|                                    | 副菜 | △韓式年糕         |                  | 紅絲炒豆干         |                  | 紅蘿蔔炒蛋         |                  | △韓式豆芽         |                  |                   |                  |
|                                    | 副菜 | 荷包蛋           |                  | 炒木耳絲+蛋鬆       |                  | 清炒花椰          |                  | 番茄炒蛋          |                  |                   |                  |
|                                    | 副菜 | 紅絲高麗菜         |                  | 金沙南瓜          |                  | 茄汁冬粉          |                  | 白菜滷           |                  |                   |                  |
|                                    | 副菜 | 有機蔬菜          |                  | 有機蔬菜          |                  | 有機蔬菜          |                  | 有機蔬菜          |                  |                   |                  |
|                                    | 鹹湯 | 黃瓜湯           |                  | 海帶湯           |                  | 大頭菜湯          |                  | 海芽蛋花湯         |                  | 紫菜豆腐湯             |                  |
|                                    | 鹹湯 | 黃瓜湯           |                  | 海帶湯           |                  | 大頭菜湯          |                  | 海芽蛋花湯         |                  | 紫菜豆腐湯             |                  |

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)