

素食菜單

日期 餐別		2026/9/21	每個餐盒熱量/蛋 白質含量	9月22日	每個餐盒熱量/蛋 白質含量	9月23日	每個餐盒熱量/蛋 白質含量	9月24日	每個餐盒熱量/蛋 白質含量	9月25日	每個餐盒熱量/蛋 白質含量
		週 一		週 二		週 三		週 四		週 五	
午	主食	香椿炒飯	717.5kcal/36.1g	香菇素油飯	743kcal/34.3g	炒米粉	812.5kcal/45g	黑豆飯	684kcal/34.2g	中秋節不供餐	
	主菜	紅燒獅子油腐		△辣炒皮蛋豆干		椰菜鮮菇腐皮捲		△麻辣滷豆腐			
	副菜	大頭菜炒蛋		荷包蛋		荷包蛋		素蟬絲炒蛋			
	副菜	奶香白菜		紅絲高麗菜		雪菜豆腐煲		金針菇炒冬粉			
	副菜	豆芽炒豆干		彩椒青木瓜		彩繪黃瓜		拌炒黃豆芽			
	副菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜			
	餐	鹹湯		薑絲冬瓜湯		蘿蔔湯		番茄豆腐湯			
晚	主食	海苔飯	782.5kcal/34g	茄汁義大利麵	687.5kcal/32g	咖哩炒飯	721.5kcal/31.7g				
	主菜	◆蜜汁腰果豆乾丁		★咖哩豆腐		△韓式豆腐煲					
	副菜	高麗炒麵筋		白煮蛋		紅絲炒豆干					
	副菜	小黃瓜玉米炒蛋		白花炒紅片		炒佛手瓜					
	副菜	△韓式年糕		三絲炒豆芽		馬鈴薯海苔粉					
	副菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜					
	餐	鹹湯		薑絲昆布湯		紫菜蛋花湯		金針湯			

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)