

素食菜單

日期 餐別		11月3日 週 一	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	11月4日 週 二	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	11月5日 週 三	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	11月6日 週 四	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	11月7日 週 五	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量
午	主食	白飯	797/32g	△辣奶焗烤飯	637.5/34.5g	五穀飯	702/35g	素炒飯	795/31.3g	紫米飯	769/34.3g
	主菜	紅蘿蔔炒蛋		滷黑豆干		香炒乾丁		番茄豆腐		味噌豆腐	
	副菜	三杯麵腸		歐姆蛋		三色蛋		荷包蛋		芹香三絲	
	副菜	△◆韓式辣炒馬鈴薯		紅絲高麗菜		黃芽雙絲		塔香紫茄		炒青木瓜	
	副菜	什錦瓢瓜		香烤食蔬洋芋		腐香毛豆什錦		絲瓜冬粉		番茄炒蛋	
	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		四神湯		薑絲冬瓜湯		竹筍湯	
晚	主食	日式蕎麥麵	712.5/32g	白飯	690/33.6g	烏醋拌麵	663.5/32.1g	炒麵	747.5/32.5g	泰式打拋素肉飯:小三角豆腐+荷包蛋+薑絲油菜+炒青木瓜絲	873.5/38.1g
	主菜	★◆芝香豆腐		△韓式豆干		三杯豆乾丁		京醬豆干			
	副菜	△韓式年糕		豆皮炒時蔬		紅蘿蔔蒸蛋		三絲炒豆芽			
	副菜	甜椒炒蛋		炒木耳絲+蛋鬆		玉米炒花椰		番茄炒蛋			
	副菜	紅絲高麗菜		金沙南瓜		茄汁冬粉		白菜滷			
	副菜	炒青花菜		◆芝麻菠菜		有機蔬菜		有機蔬菜			
	鹹湯	黃瓜湯		海帶湯		大頭菜湯		味噌海芽湯		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)