

## 素食菜單

日期		9月16日	每個餐盒熱 量/蛋白質 含量	9月17日	每個餐盒 熱 量/蛋 白 質 含 量	9月18日	每個餐盒熱 量/蛋白質 含量	9月19日	每個餐盒熱 量/蛋白質含 量	9月20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	白飯	797/28.6g	中秋節假日		五穀飯	702/27.5g	素焗烤厚片	795/31.3g	紫米飯	769/30.3g
	主菜	時蔬捲				毛豆乾丁		★椒鹽豆腐		味噌豆腐	
	副菜	滷油豆腐				三色蛋		絲瓜炒蛋		芹香三絲	
	副菜	義式馬鈴薯泥				黃芽雙絲		塔香紫茄		△泡菜炒小黃瓜	
	副菜	什錦瓢瓜				茄汁寬粉		奶油番茄高麗菜		咖哩洋芋	
	副菜	有機蔬菜				有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
	鹹湯	黃豆芽鹹湯				四神湯		薑絲冬瓜湯		竹筍湯	

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)