

## 素食菜單

日期		12月29日	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	12月30日	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	12月31日	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	1月1日	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	1月2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	768.5/35g	紫米飯	785/34g	薏仁飯	796.5/33.7g	元旦假期		素肉丸紅醬蘑菇義大利麵	706/31.2g
	主菜	滷豆干		素客家小炒		醬燒豆腐				時蔬捲	
	副菜	★炸豆腐		麵腸川耳		五香乾絲				奶油炒蛋	
	副菜	青花炒時蔬		番茄炒蛋		荷包蛋				★義式馬鈴薯	
	副菜	紅蘿蔔炒蛋		炒青木瓜絲		茄汁冬粉				△黑胡椒青花菜	
	副菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜				玉米濃湯	
	鹹湯	大頭菜湯		薑絲海帶湯		黃瓜湯					
晚  餐	主食	◆芝麻飯	709.5/32.2g	炒烏龍麵	756/33.6g					茄汁炒飯:滷豆包+荷包蛋+★酥炸薯條+炒青花菜	711.5/34.9g
	主菜	回鍋豆干片		西芹炒黑乾							
	副菜	番茄豆腐		高麗菜炒蛋							
	副菜	清炒雙花		紅絲炒瓢瓜							
	副菜	山藥玉米粒		茄汁馬鈴薯							
	副菜	有機蔬菜		有機蔬菜							
	鹹湯	薑絲昆布湯		青菜豆腐湯						味噌海芽湯	

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)