

素食菜單

日期 餐別		12月29日 週 一	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	12月30日 週 二	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	12月31日 週 三	每個餐盒熱量/蛋 白質含量	1月1日 週 四	每個餐盒熱量/蛋 白質含量	1月2日 週 五	每個餐盒熱量/蛋白 質含量	
午	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						
	副菜	★炸豆腐		麵腸川耳		五香乾絲						
	副菜	青花炒時蔬		番茄炒蛋		荷包蛋						
	副菜	紅蘿蔔炒蛋		炒青木瓜絲		茄汁冬粉						
	副菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜						
	鹹湯	大頭菜湯		薑絲海帶湯		黃瓜湯						
晚	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								
餐												
餐										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)