

素食菜單

日期 餐別		6月22日 週一	每個餐盒熱量/蛋白質 含量	6月23日 週二	每個餐盒熱量/蛋白質 含量	6月24日 週三	每個餐盒熱量/蛋白質 含量	6月25日 週四	每個餐盒熱量/蛋白質 含量	6月26日 週五	每個餐盒熱量/蛋白質 含量
午 餐	主食	白飯	797kcal/32g	△辣奶焗烤飯	637.5kcal/35.5g	五穀飯	702kcal/35g	素炒飯	795kcal/31.3g	燕麥飯	769kcal/37.3g
	主菜	三杯麵腸杏菇		梅汁豆腐		素肉鑲香菇		◎番茄素肉豆腐		味噌豆腐	
	副菜	紅蘿蔔炒蛋		歐姆蛋		三色蛋		白煮蛋		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		香烤時蔬洋芋		蛋酥白菜滷		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		當歸薏仁湯		薑絲冬瓜湯		竹筍湯	
	晚 餐	海苔飯		712.5kcal/32g		白飯		690kcal/35.6g		◆素香鬆飯	
主菜	◎紅燒獅子豆腐	糖醋豆包	香煎素茶鵝		京醬豆干						
副菜	△韓式年糕	紅絲炒豆干	紅蘿蔔炒蛋		△韓式豆芽						
副菜	荷包蛋	塔香海茸	清炒花椰		番茄炒蛋						
副菜	紅絲高麗菜	金沙南瓜	茄汁冬粉		白菜滷						
副菜	有機蔬菜	有機蔬菜	有機蔬菜		有機蔬菜						
鹹湯	黃瓜湯	海帶湯	大頭菜湯		海芽蛋花湯						

菜單開立: 曹慈耘(豆品食品營養師)

菜單審核: 石慧玲(康橋國際學校秀岡校區營養師)