

## 素食菜單

日期 餐別		4月6日 週一	每個餐盒熱量/蛋白質含量	4月7日 週二	每個餐盒熱量/蛋白質含量	4月8日 週三	每個餐盒熱量/蛋白質含量	4月9日 週四	每個餐盒熱量/蛋白質含量	4月10日 週五	每個餐盒熱量/蛋白質含量
午 餐	主食	清明節連假		糙米飯	670kcal/33.6g	燕麥飯	825kcal/37.5g	素水餃	808kcal/37.8g	◆芝麻胚芽飯	795kcal/32.4g
	主菜			★◎糖醋魚排豆腐		△宮保素雞		滷豆干		素鴨燒豆腐	
	副菜			大頭菜炒蛋		西芹豆干		玉米炒蛋		番茄炒蛋	
	副菜			△洋釀醬煮馬鈴薯		紅蘿蔔炒蛋		素螞蟻上樹		滷白菜	
	副菜			紅絲炒豆芽		枸杞冬瓜		紅燒茄子		★椒鹽地瓜杏鮑菇	
	副菜			有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
	鹹湯			冬瓜湯		蘿蔔湯		△酸辣湯		黃瓜湯	
晚 餐	主食	清明節連假		◆芝麻飯	810kcal/35g	壽喜燒烏龍麵	717.5kcal/36g	茄汁彎管麵	770kcal/39g	日式味噌拉麵:拉麵+玉米粒+炸豆皮+水波蛋+綠豆芽+紅蘿蔔+海帶芽+青江菜	691kcal/35.4g
	主菜			番茄燒豆皮		壽喜燒豆腐		南瓜炒蛋			
	副菜			糖醋麵腸		彩椒炒蛋		味噌豆腐			
	副菜			蛋酥絲瓜		清炒瓢瓜		大黃瓜炒菇			
	副菜			紅絲炒高麗		紅絲干絲		烤薯餅			
	副菜			有機蔬菜		有機蔬菜		炒青花菜			
	鹹湯			大頭菜湯		薑絲昆布湯		玉米濃湯		炒三絲	

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)