

素食菜單

日期		3月3日	每個餐盒熱 量/蛋白質含 量	3月4日	每個餐盒熱 量/蛋白質含 量	3月5日	每個餐盒熱 量/蛋白質含 量	3月6日	每個餐盒熱 量/蛋白質含 量	3月7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	主食	白飯	797/28.6g	素焗烤厚片	637.5/30.5g	五穀飯	702/27.5g	素炒飯	795/31.3g	紫米飯	769/30.3g
	主菜	紅蘿蔔炒蛋		★△椒麻豆包		毛豆乾丁		★椒鹽豆腐		味噌豆腐	
	副菜	滷油豆腐		歐姆蛋		三色蛋		絲瓜炒蛋		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		炒小黃瓜	
	副菜	什錦瓢瓜		香烤食蔬洋芋		茄汁寬粉		奶油番茄高麗菜		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	
	餐	鹹湯		黃豆芽鹹湯		白蘿蔔湯		四神湯		薑絲冬瓜湯	
晚	主食	日式蕎麥麵	712.5/32g	白飯	690/33.6g	烏醋拌麵	663.5/30.1g	炒麵疙瘩	747.5/32.5g	白飯	769/30.3g
	主菜	★芝香豆腐		△韓式豆干		三杯豆乾丁		京醬豆干		味噌豆腐	
	副菜	△韓式年糕		豆皮炒時蔬		紅蘿蔔炒蛋		三絲炒豆芽		芹香三絲	
	副菜	玉米蒸蛋		炒木耳絲+蛋鬆		馬鈴薯炒花椰		番茄炒蛋		炒小黃瓜	
	副菜	紅絲高麗菜		金沙南瓜		醬燒冬粉		白菜滷		番茄炒蛋	
	副菜	炒青花菜		芝麻菠菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
	餐	鹹湯		黃瓜湯		海帶湯		大頭菜湯		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)