

## 素食菜單

日期		3月10日	每個餐盒熱 量/蛋白質含 量	3月11日	每個餐盒熱 量/蛋白質含 量	3月12日	每個餐盒熱 量/蛋白質含 量	3月13日	每個餐盒熱 量/蛋白質含 量	3月14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	素火腿炒飯	755/31.8g	糙米飯	670/31.6g	燕麥飯	825/37.5g	素水餃	808/34.8g	芝麻胚芽飯	795/32.4g
	主菜	番茄燒豆包		豆豉豆腐		香椿醬滷豆腐		滷豆干		滷豆腐	
	副菜	紅蘿蔔蒸蛋		大頭菜炒蛋		香菇豆丁		玉米炒蛋		番茄炒蛋	
	副菜	枸杞高麗菜		△洋釀醬煮馬鈴薯		紅蘿蔔炒蛋		黃芽雙絲		滷白菜	
	副菜	毛豆燒南瓜		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		有機蔬菜	
	鹹湯	海帶芽豆腐湯		冬瓜湯		蘿蔔湯		△酸辣湯		黃瓜湯	
晚	主食	白飯	723.5/34.1g	茄汁彎管麵	810/32.4g	壽喜燒烏龍麵	717.5/32g	芝麻飯	770/39g	白飯	795/32.4g
	主菜	★炸豆腐		歐姆蛋		彩椒炒蛋		★金沙豆腐		滷豆腐	
	副菜	蜜汁豆乾丁		咖哩豆包		韓式冬粉		糖醋麵腸		番茄炒蛋	
	副菜	蛋酥白菜		紅絲炒高麗		清炒瓢瓜		蛋酥絲瓜		滷白菜	
	副菜	茄汁寬粉		烤薯餅		紅絲干絲		茄汁素甜不辣條		★椒鹽地瓜杏鮑菇	
	副菜	有機蔬菜		炒青花菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
	副菜	南瓜濃湯		玉米濃湯		薑絲昆布湯		金針湯		味噌湯	

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)