

素食菜單

| 日期<br>餐別 | 5月25日<br>週一 | 每個餐盒熱量/蛋白質含量    | 5月26日<br>週二 | 每個餐盒熱量/蛋白質含量  | 5月27日<br>週三 | 每個餐盒熱量/蛋白質含量    | 5月28日<br>週四 | 每個餐盒熱量/蛋白質含量    | 5月29日<br>週五                     | 每個餐盒熱量/蛋白質含量    |           |
|----------|-------------|-----------------|-------------|---------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|---------------------------------|-----------------|-----------|
| 午<br>餐   | 主食          | 768.5kcal/35g   | 素炒麵         | 785kcal/35g   | 薏仁飯         | 796.5kcal/34.7g | 素香鬆飯        | 917.5kcal/35g   | 素肉丸紅醬蘑菇義大利麵                     | 706kcal/33.2g   |           |
|          | 主菜          |                 | 塔香豆包捲       |               | 素客家小炒       |                 | 醬燒豆腐        |                 |                                 |                 | 香煎紅糟麵腸    |
|          | 副菜          |                 | ★炸豆腐        |               | 麵腸川耳        |                 | 五香乾絲        |                 |                                 |                 | 南瓜豆腐      |
|          | 副菜          |                 | 青花炒時蔬       |               | 番茄炒蛋        |                 | 荷包蛋         |                 |                                 |                 | 茄汁年糕      |
|          | 副菜          |                 | 紅蘿蔔炒蛋       |               | 炒青木瓜絲       |                 | 茄汁冬粉        |                 |                                 |                 | 素鱈絲炒蛋     |
|          | 副菜          |                 | 有機蔬菜        |               | 有機蔬菜        |                 | 有機蔬菜        |                 |                                 |                 | 有機蔬菜      |
|          | 鹹湯          |                 | 大頭菜湯        |               | 薑絲海帶湯       |                 | 蘿蔔湯         |                 |                                 |                 | △酸辣湯      |
| 晚<br>餐   | 主食          | 709.5kcal/32.2g | ◆芝麻飯        | 756kcal/34.6g | 煎素水餃        | 995.1kcal/41.8g | 素炒飯         | 737.5kcal/40.5g | 茄汁炒飯:滷豆包+<br>荷包蛋+★酥炸薯條+<br>炒青花菜 | 711.5kcal/34.9g |           |
|          | 主菜          |                 | 回鍋豆干片       |               | 紅燒豆腐        |                 | 茄汁豆包        |                 |                                 |                 | ★日式照燒海苔豆腐 |
|          | 副菜          |                 | 番茄豆腐        |               | 高麗菜炒蛋       |                 | 雪菜炒蛋        |                 |                                 |                 | 玉米炒蛋      |
|          | 副菜          |                 | 清炒雙花        |               | 紅絲炒瓢瓜       |                 | 枸杞冬瓜        |                 |                                 |                 | 紅片炒高麗     |
|          | 副菜          |                 | 山藥玉米粒       |               | 茄汁馬鈴薯       |                 | ★金沙豆腐       |                 |                                 |                 | 滷筍干       |
|          | 副菜          |                 | 有機蔬菜        |               | 有機蔬菜        |                 | 炒青花菜        |                 |                                 |                 | 有機蔬菜      |
|          | 鹹湯          |                 | 薑絲昆布湯       |               | 青菜豆腐湯       |                 | 紫菜豆腐湯       |                 |                                 |                 | 黃瓜湯       |
|          |             |                 |             |               |             |                 |             |                 |                                 |                 |           |

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)