

素食菜單

日期 餐別		5月11日 週一	每個餐盒熱量/蛋白質 含量	5月12日 週二	每個餐盒熱量/蛋白質 含量	5月13日 週三	每個餐盒熱量/蛋白質 含量	5月14日 週四	每個餐盒熱量/蛋白質 含量	5月15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	主食	海苔飯	712.5kcal/32g	白飯	690kcal/35.6g	烏醋拌麵	663.5kcal/32.1g	炒麵	747.5kcal/33.5g	素肉飯:小三角豆腐+ 荷包蛋+炒小黃瓜+紅 絲高麗菜	873.5kcal/38.1g
	主菜	◎紅燒獅子豆腐		糖醋豆包		三杯豆乾丁		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		炒木耳絲+蛋鬆		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		◆芝麻菠菜		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		紫菜豆腐湯	

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)