

素食菜單

日期 餐別		8月3日 週 一	每個餐盒熱量/蛋白質含量	8月4日 週 二	每個餐盒熱量/蛋白質含量	8月5日 週 三	每個餐盒熱量/蛋白質含量	8月6日 週 四	每個餐盒熱量/蛋白質含量	8月7日 週 五	每個餐盒熱量/蛋白質含量
午 餐	主食	素茄汁燉飯	733.1/36.3g	素炒麵	733.4/39.9g	△素水餃麻婆豆腐	735/40.2g	紫米飯	704/34.6g	燕麥飯	775/36.7g
	主菜	★雞蛋豆腐		蛋皮海苔蔬菜捲				蔬食佛跳牆		番茄豆腐	
	副菜	南瓜炒蛋		★糖醋豆腐煲		枸杞冬瓜		荷包蛋		瓜仔豆干	
	副菜	黃豆芽時蔬		什錦黃瓜		番茄炒蛋		馬鈴薯拌海苔粉		秋葵炒蛋	
	副菜	燙青花菜		紅絲高麗菜		西芹豆干片		寧波炒年糕		◆素沙茶寬粉	
	副菜	◆堅果溫沙拉		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
	鹹湯	黃瓜湯		大頭菜湯		海帶湯		蘿蔔湯		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)