

素食菜單

日期 餐別		3月30日 週一	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	3月31日 週二	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	4月1日 週三	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	4月2日 週四	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	4月3日 週五	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量
午 餐	主食	白飯	797/32g	△辣奶焗烤飯	637.5/35.5g	五穀飯	702/35g	素炒飯	795/31.3g	清明節連假	
	主菜	三杯麵腸杏菇		滷黑豆干		素肉鑲香菇		◎番茄素肉豆腐			
	副菜	紅蘿蔔炒蛋		歐姆蛋		三色蛋		白煮蛋			
	副菜	△◆韓式辣炒馬鈴薯		紅絲高麗菜		黃芽雙絲		塔香紫茄			
	副菜	什錦瓢瓜		香烤食蔬洋芋		蛋酥白菜滷		絲瓜冬粉			
	副菜	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			
晚 餐	主食	海苔飯	712.5/32g	白飯	690/35.6g	烏醋拌麵	663.5/32.1g				
	主菜	◎紅燒獅子豆腐		糖醋豆包		三杯豆乾丁					
	副菜	△韓式年糕		紅絲炒豆干		紅蘿蔔炒蛋					
	副菜	荷包蛋		炒木耳絲+蛋鬆		清炒花椰					
	副菜	紅絲高麗菜		金沙南瓜		茄汁冬粉					
	副菜	有機蔬菜		◆芝麻菠菜		有機蔬菜					
	鹹湯	黃瓜湯		海帶湯		大頭菜湯					

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)