

素食菜單

日期 餐別		2026/1/5 週 一	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	1月6日 週 二	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	1月7日 週 三	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	1月8日 週 四	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	1月9日 週 五	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量
午 餐	主食	香椿炒飯	717.5/34.1g	香菇素油飯	743/34.3g	炒米粉	812.5/45g	黑豆飯	684/33.2g	薏仁飯	745/32.2g
	主菜	紅燒油腐		紅絲炒豆干		椰菜鮮菇腐皮捲		△麻辣滷豆腐		素海鮮卷	
	副菜	大頭菜炒蛋		荷包蛋		荷包蛋		紅蘿蔔炒蛋		三杯馬鈴薯麵腸	
	副菜	奶香白菜		味噌燒豆腐		雪菜豆腐煲		金針菇炒冬粉		白菜滷	
	副菜	豆芽炒豆干		彩椒青木瓜		紅燒烤麩		拌炒黃豆芽		番茄豆腐	
	副菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
	鹹湯	薑絲冬瓜湯		蘿蔔湯		番茄豆腐湯		黃瓜湯		△酸辣湯	
晚 餐	主食	海苔飯	782.5/34g	茄汁義大利麵	687.5/32g	咖哩炒飯	721.5/31.7g	◆芝麻飯	637.5/34.7g	白飯	722/34.8g
	主菜	◆蜜汁腰果豆乾丁		★咖哩豆腐		△韓式豆腐煲		滷油豆腐		茄汁豆包	
	副菜	高麗炒麵筋		白煮蛋		番茄炒蛋		海結滷豆干		京醬豆干	
	副菜	小黃瓜玉米炒蛋		白花炒紅片		炒大黃瓜		金菇冬瓜		荷包蛋	
	副菜	△韓式年糕		茄汁冬粉		香烤馬鈴薯		素鱔絲炒蛋		紅絲高麗菜	
	副菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		薑絲油菜	
	鹹湯	薑絲昆布湯		紫菜蛋花湯		金針湯		味噌湯		青菜豆腐湯	

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)