

素食菜單

| 日期 | | 2026/1/5 | 每個餐盒熱量 / 蛋白質含量 | 1月6日 | 每個餐盒熱量 /蛋 白質含量 | 1月7日 | 每個餐盒熱量 / 蛋白質含量 | 1月8日 | 每個餐盒熱量 / 蛋白質含量 | 1月9日 | 每個餐盒熱量 / 蛋白質含量 |
|----|----|----------|-------------------|--------|-------------------|---------|-------------------|--------|-------------------|---------|-------------------|
| 餐別 | | 週一 | | 週二 | | 週三 | | 週四 | | 週五 | |
| 午 | 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 | |
| | 餐 | 薑絲冬瓜湯 | | 蘿蔔湯 | | 番茄豆腐湯 | | 黃瓜湯 | | △酸辣湯 | |
| | 晚 | 海苔飯 | | 茄汁義大利麵 | 782.5/34g | 咖哩炒飯 | 721.5/31.7g | ◆芝麻飯 | 637.5/34.7g | 白飯 | 722/34.8g |
| 晚 | 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 | | 素蟠絲炒蛋 | | 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 | |
| | 餐 | 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)