

素食菜單

日期 餐別		12月1日 週 一	每個餐盒熱量/蛋 白質含量	12月2日 週 二	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	12月3日 週 三	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	12月4日 週 四	每個餐盒熱量/ 蛋白質含量	12月5日 週 五	每個餐盒熱量/蛋 白質含量
午 餐	主食	素茄汁燉飯	733.1/35.3g	素炒麵	733.4/39.9g	五穀飯	735/40.2g	素炒飯	704/34.6g	燕麥飯	775/36.7g
	主菜	★雞蛋豆腐		蛋皮海苔蔬菜捲		△素麻婆豆腐		蔬食佛跳牆		番茄豆腐	
	副菜	南瓜炒蛋		★糖醋豆腐煲		枸杞冬瓜		彩椒炒蛋		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		荷包蛋	
	副菜	燙青花菜		紅絲高麗菜		西芹豆干片		寧波炒年糕		黑胡椒豆芽	
	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		味噌海芽湯		竹筍湯	
晚 餐	主食	海苔飯	707.5/35.2g	◆芝麻飯	736.5/38g	白飯	721.5/34g	素香鬆飯	702.5/36.5g	高麗菜炒飯:白飯+ 高麗菜+青豆仁	791/35.4g
	主菜	△泰式醬燒豆腐		滷豆干切片		★韓式炸豆腐		★糖醋豆包			
	副菜	毛豆乾丁		番茄豆腐		大白菜炒蛋		紅蘿蔔炒蛋			
	副菜	木須炒蛋		甜椒炒蛋		蘋果咖哩		◆胡麻拌花菜		★糖醋豆包	
	副菜	脆炒馬鈴薯絲		△◆宮保紫茄		大頭菜炒三絲		榨菜炒豆干		豆芽炒豆干	
	副菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		薑絲油菜	
	鹹湯	冬瓜湯		青菜豆腐湯		番茄豆芽湯		黃瓜湯		蘿蔔湯	

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)