康橋國際學校 KANG CHIAO INTERNATIONAL SCHOOL

素食菜單

日期		11月16日	每個餐盒熱量/蛋白質含量	11月17日	每個餐盒熱量/蛋白質含量	11月18日	每個餐盒熱量/蛋白質含量	11月19日	每個餐盒熱量/蛋白質含量	11月20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	茄汁炒飯	774Kcal/35.7g	燕麥飯	737Kcal/36.2g	素煎餃	720.5Kcal/37.5g	◆刈包套餐	777Kcal/38.7g	園遊會	
	主菜	★茄汁脆皮豆腐		什錦素茶鵝		絲瓜豆腐		◎素東坡肉+荷包蛋+酸菜+花生粉			
	副菜	南瓜炒蛋		玉米馬鈴薯炒蛋		高麗菜炒蛋					
	副菜	烤薯餅		什錦黃瓜		綠豆芽炒木耳		香鬆飯糰			
	副菜	茄子		紅燒毛豆豆腐		紅燒烤麩		△韓式年糕			
	副菜	△黑胡椒青花菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜			
餐	鹹湯	蘿蔔湯		黃豆芽鹹湯		黃瓜湯		青木瓜湯			
晚	主食	海苔飯	691.5Kcal/33.4g	白飯	740Kcal/36.8g	◆素香鬆飯	784.5Kcal/41.2g	蛋炒飯	702.5Kcal/33.5g	蘑菇鐵板炒麵:黃油麵+紅蘿蔔+洋菇+滷豆腐+荷包蛋+紅絲青江菜	743Kcal/33.6g
	主菜	燻菜捲		三杯豆干丁		塔香豆包		三杯豆腐			
	副菜	佛手瓜炒蛋		大頭菜炒蛋		△豆瓣燒豆腐		彩蔬玉米蛋			
	副菜	★玉米馬鈴薯		彩椒銀芽		荷包蛋		枸杞高麗菜			
	副菜	白菜冬粉		茄汁豆腐		時蔬烤南瓜		烤薯餅			
	副菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜			
餐	鹹湯	薑絲昆布湯		青菜豆腐湯		蘿蔔湯		冬瓜湯		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)