

康橋國際學校林口校區素食 114年2月份菜單  
Vegetarian Lunch and Snack Menu, February 2025

| 日期<br>Date  | 午餐<br>Lunch Menu's Detail |                                                 |                                                         |                                                    |                                                                  |                           |     |                                 | 營養成分分析<br>Nutrient Content Analysis |                    |                        |            |            |               |       |                                                |
|-------------|---------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----|---------------------------------|-------------------------------------|--------------------|------------------------|------------|------------|---------------|-------|------------------------------------------------|
|             | 主 食                       | 主 菜 1                                           | 主 菜 2                                                   | 副 菜 1                                              | 副 菜 2                                                            | 副 菜 3                     | 水 果 | 湯 品                             | 全穀<br>深層<br>麵 (g)                   | 主要<br>蛋白質<br>類 (g) | 油類<br>及<br>脂肪<br>類 (g) | 水 果<br>(g) | 乳 品<br>(g) | 熱 量<br>(Kcal) |       |                                                |
|             |                           |                                                 |                                                         |                                                    |                                                                  |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       |                                                |
| 2/3<br>(一)  | 糙米飯                       | 九層塔烘蛋                                           | 蜜汁烤麩                                                    | 清炒雙花                                               | 素綠油炒芥藍                                                           | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable   | 水果  | 苦瓜湯                             | 4.0                                 | 3.4                | 1.1                    | 2.5        | 1.0        | 0.0           | 737.0 |                                                |
|             | Brown Rice                | Basil Frittata                                  | Stir-fried Wheat Gluten with Honey Sauce                | Stir-fried Broccoli and Cauliflower                | Stir-fried Chinese Kale with Vegetarian Oyster Sauce             |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | Bitter Gourd Soup                              |
| 2/4<br>(二)  | 米+糙米                      | 雞蛋 九層塔                                          | 烤麩白芝麻香菇                                                 | 白花菜 青花菜 薯絲                                         | 芥藍菜 紅蘿蔔 薑絲                                                       | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable   | 水果  | 椰香紫米露                           | 4.0                                 | 2.8                | 1.0                    | 2.1        | 1.0        | 0.0           | 669.5 |                                                |
|             | 白飯                        | 味噌素肉排                                           | 素炒茶蔴麵輪                                                  | 蛋片燴黃瓜                                              | 銀杏滑長年菜<br>Stir-fried Leaf Mustard with Ginkgo                    |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | Black Rice and Coconut Milk                    |
|             | 米                         | 五禾G排                                            | 麵輪油菜 紅蘿蔔                                                | 大黃瓜 雞蛋                                             | 芥菜仁 金針菇 銀杏                                                       |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | 紫米 西谷米 椰奶(奶)                                   |
|             | 五穀飯                       | 香茅馬鈴薯炒蛋                                         | 三色豆包絲                                                   | 素燒賣                                                | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable                                          |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | 雙菜羹湯                                           |
| 2/5<br>(三)  | 五穀飯                       | 香茅馬鈴薯炒蛋                                         | 三色豆包絲                                                   | 素燒賣                                                | 豆薯羹                                                              | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable   | 水果  | Long Thread Moss Thick Soup     | 4.0                                 | 2.9                | 1.4                    | 2.6        | 1.0        | 0.0           | 711.5 |                                                |
|             | Grain Rice                | Potato Scrambled Eggs                           | Stir-fried Shredded Bean Curd with Vegetables           | Vegetarian Shumai                                  | Stir-fried Yam Bean and Asparagus                                |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | 雙菜羹湯                                           |
|             | 五穀米+米                     | 雞蛋 馬鈴薯                                          | 豆芽菜 豆包絲 紅蘿蔔 黑木耳                                         | 素燒賣X2                                              | 豆薯羹 銀杏                                                           |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | 金針菇 蟹菜 素肉絲                                     |
|             | 白飯                        | 薑燒百展雞                                           | 回鍋干片                                                    | 鮮菇炒寬冬粉                                             | 桂竹筴炒素肉絲                                                          |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | 結頭菜湯                                           |
| 2/6<br>(四)  | 白飯                        | Ginger Braised Vegetarian Chicken               | Double-cooked Dried Tofu Slices                         | Stir-fried Mung Bean Noodles with Fresh Vegetables | Stir-fried Vegan Shredded Meat with Bamboo Shoots                | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable   | 水果  | Turnip Soup                     | 4.0                                 | 3.2                | 1.3                    | 2.3        | 1.0        | 0.0           | 720.0 |                                                |
|             | 米                         | 百展雞                                             | 豆干片 黑麗菜 紅椒                                              | 高麗菜 寬冬粉 芹菜 香菇                                      | 素肉絲 桂竹筴 紅蘿蔔                                                      |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | 絲頭菜 紅蘿蔔                                        |
|             | 特餐                        | 番茄薯絲義大利麵                                        | 照燒豆包                                                    | 起司馬鈴薯烘蛋                                            | ◎酥炸地瓜薯條                                                          |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | 綜合蔬菜湯                                          |
|             | 2/7<br>(五)                | 特餐                                              | 義大利麵 杏鮑菇 番茄 毛豆 磨菇 鴻喜菇 黑橄欖                               | 豆包 芝麻                                              | 雞蛋 馬鈴薯 起司                                                        |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | 地瓜                                             |
| 2/10<br>(一) | 糙米飯                       | 什錦鮮蔬                                            | 三色蛋                                                     | 滷味雙拼                                               | 素佛跳牆                                                             | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable   | 水果  | 素肉骨茶                            | 4.0                                 | 2.7                | 1.2                    | 2.3        | 1.0        | 0.0           | 676.0 |                                                |
|             | Brown Rice                | Assorted Vegetables                             | Three-colored Eggs                                      | Braised Tofu and Kelp                              | Vegetarian Stew                                                  |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | Vegetarian Bak Kut Teh                         |
|             | 米+糙米                      | 凍豆腐X4 杏鮑菇 紅蘿蔔 蘋果                                | 蝦蛋 鹹蛋 皮蛋                                                | 大溪黑豆干 海帶結                                          | 大白菜 芋頭 素香菇丸 素蹄膀 雪白菇                                              |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | 高麗菜 金針菇 薑片                                     |
|             | 白飯                        | 番茄炒蛋                                            | 醃菜炒麵筋                                                   | 魚香素肉絲                                              | 鮮菇炒竹筴                                                            |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | 紅豆紫米湯圓                                         |
| 2/11<br>(二) | Rice                      | Scrambled Eggs with Tomato                      | Stir-fried Rolled Flour Gluten and Preserved Vegetables | Stir-fried Vegetarian Shredded Pork                | Stir-fried Bamboo Shoots and Mushroom                            | 有機蔬菜<br>Organic Vegetable | 水果  | Azuki Beans and Black Rice Soup | 4.0                                 | 2.6                | 1.1                    | 2.4        | 1.0        | 0.0           | 670.5 |                                                |
|             | 米                         | 雞蛋 番茄                                           | 麵筋 醃菜 薑絲                                                | 素肉絲 青椒 黑木耳 紅蘿蔔                                     | 竹筴 鴻喜菇 紅蘿蔔                                                       |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | 紅豆 紫米 紅白小湯圓                                    |
| 2/12<br>(三) | 五穀飯                       | 糖醋豆包                                            | 素炒茶蔴凍燒豆腐                                                | 紅燒干丁                                               | 鐵板時蔬                                                             | 履歷蔬菜<br>Fresh Vegetable   | 水果  | 金針湯                             | 4.0                                 | 2.5                | 1.5                    | 2.6        | 1.0        | 0.0           | 682.0 |                                                |
|             | Grain Rice                | Sweet and Sour Bean Curd                        | Braised Vegetarian Shacha Tofu                          | Braised Dried Tofu                                 | Stir-fried Vegetables                                            |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | Daylily Soup                                   |
|             | 五穀米 米                     | 豆包 紅甜椒 黃甜椒                                      | 小三角油豆腐 冷凍栗子 秀珍菇 枸杞                                      | 四方干 紅蘿蔔 白芝麻                                        | 豆芽菜 木耳 奶油                                                        |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | 金針花 素肉絲                                        |
|             | 白飯                        | 木耳炒素雞                                           | 紅燒豆包                                                    | 紅燒扁擔                                               | 薑炒菜豆                                                             |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | 蔴冬瓜蘿蔔湯                                         |
| 2/13<br>(四) | Rice                      | Stir-fried Vegetarian Chicken with Black Fungus | Braised Tofu Skin                                       | Stir-fried Bottle Gourd and Shredded Carrot        | Stir-fried Legumes with Ginger                                   | 有機蔬菜<br>Organic Vegetable | 水果  | Radish Soup with White Gourd    | 4.0                                 | 2.5                | 1.1                    | 2.2        | 1.0        | 0.0           | 654.0 |                                                |
|             | 米                         | 素雞 黑木耳 紅蘿蔔 芹菜                                   | 生豆包                                                     | 扁擔 紅蘿蔔                                             | 菜豆 薑 豆豉(含芝麻)                                                     |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | 白蘿蔔 香菇 蔴冬瓜                                     |
|             | 特餐                        | 香椿拌飯                                            | 塔香素肚                                                    | 菜膽炒油片                                              | 鮮菇燴黃瓜                                                            |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | 大白菜湯                                           |
|             | 2/14<br>(五)               | 特餐                                              | 米 金針菇 毛豆 玉米粒 鷹嘴豆 海苔 香菇                                  | 素肚 九層塔 紅椒                                          | 油片 紅蘿蔔 菜膽                                                        |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | 大黃瓜 鴻喜菇 枸杞                                     |
| 2/17<br>(一) | 糙米飯                       | BBQ素茶鴨                                          | 彩蔬炒蛋                                                    | 豆包炒香菇                                              | 鮑菇雙花                                                             | 履歷蔬菜<br>Fresh Vegetable   | 水果  | 大油湯                             | 3.9                                 | 3.1                | 1.4                    | 2.7        | 1.0        | 0.0           | 722.0 |                                                |
|             | Brown Rice                | BBQ Bean Curd                                   | Scrambled Eggs with Vegetables                          | Stir-fried Bean Curd and Black Fungus              | Stir-fried Broccoli and Cauliflower with King Oyster Mushroom    |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | Assorted Vegetables Soup                       |
| 2/18<br>(二) | 米+糙米                      | 素茶鴨                                             | 雞蛋 紅蘿蔔 黃甜椒                                              | 豆包燒 香菇 紅蘿蔔 鴻喜菇                                     | 青花菜 白花菜 杏鮑菇                                                      | 有機蔬菜<br>Organic Vegetable | 水果  | 板豆腐 黑木耳 金針菇 紅蘿蔔                 | 3.9                                 | 3.0                | 1.3                    | 2.5        | 1.0        | 0.0           | 703.0 |                                                |
|             | 白飯                        | 榨菜干丁                                            | 糖醋素肚                                                    | 木耳干絲                                               | 素炒皇帝豆                                                            |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | 芋圓燒仙草                                          |
|             | Rice                      | Stir-fried Dried Tofu with Preserved Vegetables | Sweet and Sour Bean Curd                                | Stir-fried Dried Tofu Strips and Black Fungus      | Stir-fried Lima Beans                                            |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | Taro Balls and Hot Grass Jelly                 |
|             | 米                         | 豆干丁 菜豆 榨菜                                       | 素肚 青椒 蜜椒 紅甜椒                                            | 豆干絲 木耳 青酸                                          | 皇帝豆 紅蘿蔔 鴻喜菇                                                      |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | 仙草汁 芋圓 地瓜圓 紅豆                                  |
| 2/19<br>(三) | 五穀飯                       | 翠炒素鮑                                            | 素炒茶蔴板豆腐                                                 | 糖醋素雞                                               | 麵筋素湯                                                             | 履歷蔬菜<br>Fresh Vegetable   | 水果  | 鮮菇玉米湯                           | 4.0                                 | 2.8                | 1.4                    | 2.5        | 1.0        | 0.0           | 697.5 |                                                |
|             | Grain Rice                | Stir-fried Vegetarian Squid                     | Vegetarian Shacha Teppanyaki Tofu                       | Stir-fried Soybean Sprouts                         | Sweet and Sour Vegetarian Chicken                                |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | Mushroom and Corn Soup                         |
|             | 五穀米 米                     | 豆干片 素鮑魚 長豆 秀珍菇                                  | 油豆腐X2 紅蘿蔔 豆芽菜 素沙茶(含芝麻)                                  | 黃豆芽 白芝麻                                            | 素雞 鳳梨罐頭 青椒 紅甜椒                                                   |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | 玉米粒 金針菇                                        |
|             | 白飯                        | 香油千層干                                           | 西芹筍片炒豆結                                                 | 麻油高麗菜                                              | 綜合滷味                                                             |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | 山藥洋蔥仁湯                                         |
| 2/20<br>(四) | Rice                      | Braised Bean Curd                               | Stir-fried Dried Tofu and Bamboo Shoots and Celery      | Stir-fried Cabbage with Sesame Oil                 | Braised Vegetables                                               | 有機蔬菜<br>Organic Vegetable | 水果  | Yam and Job's Tears Soup        | 4.0                                 | 3.1                | 1.2                    | 2.4        | 1.0        | 0.0           | 710.5 |                                                |
|             | 米                         | 千層干X5                                           | 豆皮結 竹筍片 西洋芹                                             | 高麗菜香菇 薑片 枸杞                                        | 蘭花乾 葫蘆小排 生香菇 花生                                                  |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | 白山藥 洋蔥仁 枸杞                                     |
|             | 特餐                        | 西西里義大利麵                                         | 松露菌菇烘蛋                                                  | 油豆腐X3 茄瓜 素鮑魚 紅椒 四季豆                                | 馬鈴薯                                                              |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | 青花菜 白花菜 磨菇                                     |
|             | 2/21<br>(五)               | 特餐                                              | 菜苔麵 素絞肉 香菇 茄子 玉米粒 九層塔 黑橄欖 起司粉                           | 雞蛋 菠菜 鴻喜菇 松露菌                                      | 油豆腐X3 茄瓜 素鮑魚 紅椒 四季豆                                              |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | 馬鈴薯                                            |
| 2/24<br>(一) | 糙米飯                       | 鐵板豆腐                                            | 芹香炒豆干                                                   | 鮮菇燴南瓜                                              | 薑絲麻油炒麵筋                                                          | 履歷蔬菜<br>Fresh Vegetable   | 水果  | 黃豆芽素肉絲湯                         | 4.0                                 | 2.6                | 1.2                    | 2.5        | 1.0        | 0.0           | 677.5 |                                                |
|             | Brown Rice                | Black Pepper Tofu                               | Stir-fried Dried Tofu with Celery                       | Stir-fried Bottle Gourd with Mushrooms             | Stir-fried Wheat Gluten Roll with Sesame Oil and Shredded Ginger |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | Soy Sprouts Soup with Vegetarian Shredded Pork |
|             | 米+糙米                      | 板豆腐 紅甜椒 金針菇                                     | 白豆干 芹菜 青椒 木耳 紅蘿蔔                                        | 蒲瓜 雪白菇 枸杞                                          | 麵筋 杏鮑菇 板豆腐 九層塔 薑                                                 |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | 黃豆芽素肉絲                                         |
|             | 白飯                        | 辣油油麵                                            | 醬燒豆腐                                                    | 塔香茄子燴蛋                                             | 白菜滷粉絲                                                            |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | 冬瓜山物園甜湯                                        |
| 2/25<br>(二) | Rice                      | Braised Oily Tofu                               | Stir-fried Bean Curd                                    | Stir-fried Eggplants with Basil and Egg            | Braised Chinese Cabbage and Mung Bean Noodles                    | 有機蔬菜<br>Organic Vegetable | 水果  | Chia Seeds and White Gourd Soup | 4.0                                 | 2.5                | 1.2                    | 2.3        | 1.0        | 0.0           | 661.0 |                                                |
|             | 米                         | 油豆腐X3 薑絲                                        | 豆腐 素鮑魚 青椒                                               | 雞蛋 茄子 九層塔                                          | 大白菜 黑木耳 冬粉                                                       |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | 山粉圓 冬瓜糖                                        |
|             | 黑豆藜麥飯                     | ◎糖醋炸蛋                                           | 照燒豆包                                                    | 焗烤時蔬                                               | 味噌蘿蔔素                                                            |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | 豆腐味噌湯                                          |
|             | 2/26<br>(三)               | 白米、黑豆、紅藜麥                                       | 白煮蛋X1 番茄                                                | 豆包X1                                               | 馬鈴薯 青花菜 茄瓜 起司 切粉                                                 |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | 白蘿蔔 紅蘿蔔 葫蘆 麵筋                                  |
| 2/27<br>(四) | 白飯                        | 素蜜汁鱈片                                           | 芹菜燴肉筍                                                   | 彩椒炒蛋                                               | 薑絲海根                                                             | 有機蔬菜<br>Organic Vegetable | 水果  | 脆筒香菇湯                           | 4.0                                 | 3.2                | 1.1                    | 2.3        | 1.0        | 0.0           | 711.0 |                                                |
|             | Rice                      | Bean Curd with Sweet Sauce                      | Stir-fried Tofu Skin with Celery                        | Stir-fried Bell Pepper and Egg                     | Stir-fried Kelp with Shredded Ginger                             |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | Bamboo Shoots Soup with Mushrooms              |
|             | 米                         | 素蜜汁鱈片                                           | 腐竹 芹菜 紅蘿蔔                                               | 雞蛋 彩椒                                              | 海帶根 薑絲                                                           |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       | 脆筒片 香菇 薑絲                                      |
|             |                           |                                                 |                                                         |                                                    |                                                                  |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       |                                                |
| 2/28<br>(五) |                           |                                                 |                                                         |                                                    |                                                                  |                           |     |                                 |                                     |                    |                        |            |            |               |       |                                                |

◎表油炸物，皆含麩質 Deep-fried Food, Contains gluten

△表加工品 Processed Product

沙茶醬使用含芝麻的全素沙茶醬，不含花生成分

本校未使用輻射污染食品

菜單開立：林雨昕(新北食品股份有限公司營養師)