

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       |                                                          |                                                                  |                                                             |                                                                             |                                  |                                                               |             |                                                           |
|-------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------|
|             | 主食                              | 主菜1                                                      | 主菜2                                                              | 副菜1                                                         | 副菜2                                                                         | 副菜3                              | 副菜4<br>(僅美食節)                                                 | 水果          | 湯品                                                        |
| 2/3<br>(一)  | 糙米飯<br>Brown Rice               | 九層塔烘蛋<br>Basil Frittata                                  | 蜜汁烤麩<br>Stir-fried Wheat Gluten with Honey Sauce                 | 清炒雙花<br>Stir-fried Broccoli and Cauliflower                 | 素蠔油炒芥藍<br>Stir-fried Chinese Kale with Vegetarian Oyster Sauce              | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable          | 馬薩拉燉菜<br>Masala Vegetable Stew                                | 水果<br>Fruit | 苦瓜湯<br>Bitter Gourd Soup                                  |
|             | 米+糙米                            | 雞蛋 九層塔                                                   | 烤麩 白芝麻 香菇                                                        | 白花菜 青花菜 薑絲                                                  | 芥藍菜 紅蘿蔔 薑絲                                                                  |                                  | 加子 番茄 菜豆 鷹嘴豆 香菜 椰菜                                            |             | 苦瓜 蔞瓜                                                     |
| 2/4<br>(二)  | 白飯<br>Rice                      | 味噌素肉排<br>Miso Vegetarian Steak                           | Vegetarian Shacha Wheat Gluten                                   | 蛋片燴黃瓜<br>Stir-fried Cucumber and Egg                        | 報告增長年菜<br>Stir-fried Leaf Mustard with Ginkgo                               | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable          | 金針菇水蓮<br>Stir-fried White Water Snowflake with Enoki Mushroom | 水果<br>Fruit | 椰香紫米露<br>Black Rice and Coconut Milk                      |
|             | 米                               | 玉米G排                                                     | 麵輪 油菜 紅蘿蔔                                                        | 大黃瓜 雞蛋                                                      | 芥菜仁 金針菇 報告                                                                  |                                  | 水蓮 金針菇                                                        |             | 紫米 西谷米 椰奶(奶)                                              |
| 2/5<br>(三)  | 五穀飯<br>Grain Rice               | 香茅馬鈴薯炒蛋<br>Potato Scrambled Eggs                         | 三色豆包餡<br>Stir-fried Shredded Bean Curd with Vegetables           | 素燒賣<br>Vegetarian Shumai                                    | 豆薯蘿蔔<br>Stir-fried Yam Bean and Asparagus                                   | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable          | 青龍炒豆干<br>Stir-fried Dried Tofu with Chili                     | 水果<br>Fruit | 髮菜羹湯<br>Long Thread Moss Thick Soup                       |
|             | 五穀米+米                           | 雞蛋 馬鈴薯                                                   | 豆芽菜 豆包餡 紅蘿蔔 黑木耳                                                  | 素燒香X2                                                       | 豆薯 蘿蔔 報告                                                                    |                                  | 豆干片 糯米飯 紅辣椒                                                   |             | 金針菇 蟹菜 素肉絲                                                |
| 2/6<br>(四)  | 白飯<br>Rice                      | 薑燒百展雞<br>Ginger Braised Vegetarian Chicken               | 回鍋千片<br>Double-cooked Dried Tofu Slices                          | 鮮蔬炒寬粉<br>Stir-fried Mung Bean Noodles with Fresh Vegetables | 桂竹筍炒素肉絲<br>Stir-fried Vegan Shredded Meat with Bamboo Shoots                | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable          | 香炒豆腐渣<br>Stir-fried Dried Tofu                                | 水果<br>Fruit | 結頭菜湯<br>Turnip Soup                                       |
|             | 米                               | 百展雞 薑                                                    | 豆干片 高麗菜 紅椒                                                       | 高麗菜 寬冬粉 芹菜 香菇                                               | 素肉絲 桂竹筍 紅蘿蔔                                                                 |                                  | 豆腐渣 毛豆 海苔 芝麻                                                  |             | 結頭菜 紅蘿蔔                                                   |
| 2/7<br>(五)  | 特餐                              | 番茄蘑菇義大利麵<br>Spaghetti with Tomato and Mushrooms          | 照燒豆包<br>Teriyaki Bean Curd                                       | 起司馬鈴薯烘蛋<br>Potato Frittata with Cheese                      | ◎酥炸地瓜薯條<br>Sweet Potato Fries                                               | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable          | 千島醬沙拉<br>Salad with Thousand-island Dressing                  | 水果<br>Fruit | 綜合蔬菜湯<br>Vegetable Soup                                   |
|             | 特餐                              | 義大利麵 杏鮑菇 番茄 毛豆 蘑菇 鴻喜菇 黑橄欖                                | 豆包 芝麻                                                            | 雞蛋 馬鈴薯 起司                                                   | 地瓜                                                                          |                                  | 美生菜 豌豆苗 紅蘿蔔 玉米 杏仁碎                                            |             | 青花菜 南瓜 西洋芹                                                |
| 2/10<br>(一) | 糙米飯<br>Brown Rice               | 什錦鮮蔬<br>Assorted Vegetables                              | 三色蛋<br>Three-colored Eggs                                        | 滷味雙拼<br>Braised Tofu and Kelp                               | 素佛跳牆<br>Vegetarian Stew                                                     | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable          | 白灼秋葵<br>Blanched Okra                                         | 水果<br>Fruit | 素肉胥茶<br>Vegetarian Bak Kut Teh                            |
|             | 米+糙米                            | 凍豆腐X4 杏鮑菇 紅蘿蔔 蘋果                                         | 殼蛋 鹹蛋 皮蛋                                                         | 大溪黑豆干 海帶結                                                   | 大白菜 芋頭 素香菇 九素蹄膀 雪白菇                                                         |                                  | 秋葵 素蠔油 白芝麻                                                    |             | 高麗菜 金針菇 薑片                                                |
| 2/11<br>(二) | 白飯<br>Rice                      | 番茄炒蛋<br>Scrambled Eggs with Tomato                       | 酸菜炒麵筋<br>Stir-fried Rolled Flour Gluten and Preserved Vegetables | 魚香素肉絲<br>Stir-fried Vegetarian Shredded Pork                | 鮮菇炒竹筍<br>Stir-fried Bamboo Shoots and Mushroom                              | 有機蔬菜<br>Organic Vegetable        | 素麻婆豆腐<br>Vegetarian Mapo Tofu                                 | 水果<br>Fruit | 紅豆紫米湯圓<br>Azuki Beans and Black Rice Soup                 |
|             | 米                               | 雞蛋 番茄                                                    | 麵筋 酸菜 薑絲                                                         | 素肉絲 青蔥 黑木耳 紅蘿蔔                                              | 竹筍 鴻喜菇 紅蘿蔔                                                                  |                                  | 板豆腐 素軟肉 香菇 芹菜 辣椒                                              |             | 紅豆 紫米 紅白小湯圓                                               |
| 2/12<br>(三) | 五穀飯<br>Grain Rice               | 糖醋豆包<br>Sweet and Sour Bean Curd                         | 素沙茶滷燻燒豆腐<br>Braised Vegetarian Shacha Tofu                       | 紅燒千丁<br>Braised Dried Tofu                                  | 鐵板時蔬<br>Stir-fried Vegetables                                               | 履歷蔬菜<br>Fresh Vegetable          | 麻油素腰花<br>Stir-fried Vegetarian Konjac                         | 水果<br>Fruit | 金針湯<br>Daytily 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                                                                   |                                  | 素腰花 薑片 枸杞                                                     |             | 金針花 素肉絲                                                   |
| 2/13<br>(四) | 白飯<br>Rice                      | 木耳炒素雞<br>Stir-fried Vegetarian Chicken with Black Fungus | 紅燒豆包<br>Braised Tofu Skin                                        | 紅絲扁蒲<br>Stir-fried Bottle Gourd and Shredded Carrot         | 薑炒菜豆<br>Stir-fried Legumes with Ginger                                      | 有機蔬菜<br>Organic Vegetable        | 海山醬關東煮<br>Vegetarian Oden with Sweet Chili Bean Sauce         | 水果<br>Fruit | 蔞冬瓜蘿蔔湯<br>Radish Soup with White Gourd                    |
|             | 米                               | 素雞 黑木耳 紅蘿蔔 芹菜                                            | 生豆包                                                              | 扁蒲 紅蘿蔔                                                      | 菜豆 薑 豆酥(含芝麻)                                                                |                                  | 滷豆腐 玉米段 素甜不辣                                                  |             | 白蘿蔔 香菇 蔞冬瓜                                                |
| 2/14<br>(五) | 特餐                              | 香椿拌飯<br>Vegetarian Rice                                  | 菇香素肚<br>Stir-fried Bean Curd with Basil                          | 菜脯炒油片<br>Stir-fried Bean Curd with Preserved Radish         | 鮮菇燴黃瓜<br>Stir-fried Cucumber and Mushroom                                   | 履歷蔬菜<br>Fresh Vegetable          | Caesar Salad with Nuts                                        | 水果<br>Fruit | 大白菜湯<br>Chinese Cabbage soup                              |
|             | 特餐                              | 米 金針菇 毛豆 玉米粒 鷹嘴豆 海苔 素糖                                   | 素肚 九層塔 紅椒                                                        | 油片 紅蘿蔔 菜脯                                                   | 大黃瓜 鴻喜菇 枸杞                                                                  |                                  | 美生菜 苜蓿芽 紫高麗菜 麵包丁 起司粉                                          |             | 大白菜 香菇 枸杞                                                 |
| 2/17<br>(一) | 糙米飯<br>Brown Rice               | BBQ素茶鴨<br>BBQ Bean Curd                                  | 彩蔬炒蛋<br>Scrambled Eggs with Vegetables                           | 豆包炒番茄<br>Stir-fried Bean Curd and Black Fungus              | 鮑菇雙花<br>Stir-fried Broccoli and Cauliflower with King Oyster Mushroom       | 履歷蔬菜<br>Fresh Vegetable          | 醋溜土豆絲<br>Stir-fried Sour Potato Strips                        | 水果<br>Fruit | 大滷湯<br>Assorted Vegetables Soup                           |
|             | 米+糙米                            | 素茶鴨                                                      | 雞蛋 紅蘿蔔 黃甜椒                                                       | 豆包燒 番茄 紅蘿蔔 鴻喜菇                                              | 青花菜 白花菜 杏鮑菇                                                                 |                                  | 馬鈴薯 香茅 辣椒 蔥 花椒                                                |             | 板豆腐 黑木耳 金針菇 紅蘿蔔                                           |
| 2/18<br>(二) | 白飯<br>Rice                      | 榨菜千丁<br>Stir-fried Dried Tofu with Preserved Vegetables  | 糖醋素肚<br>Sweet and Sour Bean Curd                                 | 水手千絲<br>Stir-fried Dried Tofu Strips and Black Fungus       | 素炒皇帝豆<br>Stir-fried Lima Beans                                              | 有機蔬菜<br>Organic Vegetable        | 稻禾壽司X2<br>Bean Curd Sushi                                     | 水果<br>Fruit | 芋圓燒仙草<br>Taro Balls and Hot Grass Jelly                   |
|             | 米                               | 豆干丁 菜豆 榨菜                                                | 素肚 青椒 青椒 紅甜椒                                                     | 豆干絲 木耳 青椒                                                   | 皇帝豆 紅蘿蔔 鴻喜菇                                                                 |                                  | 白米 素香鬆 日式豆腐                                                   |             | 仙草芋 芋圓 地瓜 紅豆                                              |
| 2/19<br>(三) | 五穀飯<br>Grain Rice               | 草炒素鮑<br>Stir-fried Vegetarian Squid                      | 素沙茶鐵板油煎<br>Vegetarian Shacha Teppanyaki Tofu                     | 韓式黃豆芽<br>Stir-fried Soybean Sprouts                         | 糖醋素雞<br>Sweet and Sour Vegetarian Chicken                                   | 履歷蔬菜<br>Fresh Vegetable          | ◎椰子芋頭酥餃X1<br>Deep-fried Coconut and Taro Dumplings            | 水果<br>Fruit | 鮮菇玉米湯<br>Mushroom and Corn Soup                           |
|             | 五穀米 米                           | 豆干片 素魷魚 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                                                              |                                  | 椰子芋頭酥餃(25G)                                                   |             | 玉米粒 金針菇                                                   |
| 2/20<br>(四) | 白飯<br>Rice                      | 香滷千層干<br>Braised Bean Curd                               | 西芹筍片炒豆結<br>Stir-fried Dried Tofu and Bamboo Shoots and Celery    | 麻油高麗菜<br>Stir-fried Cabbage with Sesame Oil                 | 綜合滷味<br>Braised Vegetables                                                  | 有機蔬菜<br>Organic Vegetable        | 麻辣豆腐<br>Spicy Tofu                                            | 水果<br>Fruit | 山藥洋蔥仁湯<br>Yam and Job's Tears Soup                        |
|             | 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 筍片 小饅頭 生香菇 花生                                                           |                                  | 板豆腐X4 紅辣椒                                                     |             | 白山藥 洋蔥仁 枸杞                                                |
| 2/21<br>(五) | 特餐                              | 西西里義大利麵<br>Vegetarian Sicilian Pasta                     | 松露菌菇烘蛋<br>Mushroom Frittata with Truffle                         | 巴薩米克烤蔬菜<br>Roasted Vegetables                               | ◎酥炸薯條<br>French Fries                                                       | 蘑菇雙花<br>Broccoli and Cauliflower | 和風沙拉<br>Salad                                                 | 水果<br>Fruit | 竹筍湯<br>Bamboo Shoots Soup                                 |
|             | 特餐                              | 筆管麵 素絞肉 番茄 茄子 玉米粒 九層塔 黑橄欖 起司粉                            | 雞蛋 菠菜 鴻喜菇 松露醬                                                    | 油豆腐X3 柳瓜 青椒 紅椒 四季豆                                          | 馬鈴薯                                                                         | 青花菜 白花菜 蘑菇                       | 美生菜 豌豆苗 紅蘿蔔 小番茄 葡萄乾                                           |             | 竹筍 鴻喜菇                                                    |
| 2/24<br>(一) | 糙米飯<br>Brown Rice               | 鐵板豆腐<br>Black Pepper Tofu                                | 芹香炒豆干<br>Stir-fried Dried Tofu with Celery                       | 鮮菇滷南瓜<br>Stir-fried Bottle Gourd with Mushrooms             | 薑絲麻油炒麵筋<br>Stir-fried Wheat Gluten Roll with Sesame Oil and Shredded Ginger | 履歷蔬菜<br>Fresh Vegetable          | ◎黃金豆乳G<br>Vegetarian Diced Pork with Fermented Bean Curd      | 水果<br>Fruit | 黃豆芽素肉絲湯<br>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                                                 | 蔞瓜 雪白菇 枸杞                                                   | 麵筋 杏鮑菇 雞頭菇 九層塔 薑絲                                                           |                                  | 素排骨 酥豆腐 乳                                                     |             | 黃豆芽 素肉絲                                                   |
| 2/25<br>(二) | 白飯<br>Rice                      | 蠔油油煎<br>Braised Oily Tofu                                | 醬燒豆腐<br>Stir-fried Bean Curd                                     | 塔香茄子燴蛋<br>Stir-fried Eggplants with Basil and Egg           | 白菜油粉絲<br>Braised Chinese Cabbage and Mung Bean Noodles                      | 有機蔬菜<br>Organic Vegetable        | 涼拌三絲<br>Bean Curd with Vegetables                             | 水果<br>Fruit | 冬瓜山粉圓甜湯<br>Chia Seeds and White Gourd Soup                |
|             | 米                               | 油豆腐X3 薑絲                                                 | 豆腐 紫米飯 青椒                                                        | 雞蛋 茄子 九層塔                                                   | 大白菜 黑木耳 冬粉                                                                  |                                  | 白干絲 紅蘿蔔 黑木耳 芹菜                                                |             | 山粉圓 冬瓜糖                                                   |
| 2/26<br>(三) | 黑豆藜麥飯<br>Beans andd Quinoa Rice | ◎糖醋炸蛋<br>Sweet and Sour Fried Eggs                       | 照燒豆包<br>Teriyaki Bean Curd                                       | 焗烤時蔬<br>Vegetable Gratin                                    | 味噌蘿蔔素<br>Miso Radish                                                        | 履歷蔬菜<br>Fresh Vegetable          | ◎鐵板豆腐丸<br>Vegetables and Tofu Ball                            | 水果<br>Fruit | 豆腐味噌湯<br>Tofu Miso Soup                                   |
|             | 白米、黑豆、紅藜麥                       | 白煮蛋X1 番茄                                                 | 豆包X1                                                             | 馬鈴薯 青花菜 柳瓜 起司 奶粉                                            | 白蘿蔔 紅蘿蔔 茼蒿 蓬蒿                                                               |                                  | 豆腐渣 豆腐 金針菇 綜合海菜 麵粉                                            |             | 板豆腐 紅蘿蔔 金針菇                                               |
| 2/27<br>(四) | 白飯<br>Rice                      | 素蜜汁雞片<br>Bean Curd with Sweet Sauce                      | 芹菜燴蘭竹<br>Stir-fried Tofu Skin with Celery                        | 彩椒炒蛋<br>Stir-fried Bell Pepper and Egg                      | 薑絲海根<br>Vegetable Roll with Shredded Ginger                                 | 有機蔬菜<br>Organic Vegetable        | 千張海苔捲<br>Vegetable Roll                                       | 水果<br>Fruit | 脆筒香菇湯<br>Bamboo Shoots Soup with Mushrooms                |
|             | 米                               | 素蜜汁雞片                                                    | 蘭竹 芹菜 紅蘿蔔                                                        | 雞蛋 彩椒                                                       | 海帶根 薑絲                                                                      |                                  | 千張皮 海苔 豆芽菜 紅椒 素肉絲                                             |             | 脆筒片 香菇 薑絲                                                 |
| 2/28<br>(五) |                                 |                                                          |                                                                  |                                                             |                                                                             |                                  |                                                               |             |                                                           |

228和平紀念日

◎表油炸物，皆含超質 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

本校未使用輪軸污染食品

菜單開立：林雨昕(新北食品股份有限公司營養師)