

康橋國際學校林口校區3月素食菜單 Vegetarian Lunch and Snack Menu, March 2025															
日期 Date	午餐 Vegetarian Lunch Menu's Detail								營養成分分析 Nutritional Ingredient Analysis						
	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	副菜3	水果	湯品	全穀類 (g)	豆及 肉類 (g)	海陸蔬 菜類 (g)	水果 (g)	油脂 (g)	熱量 (Kcal)	
3/3 (一)	糙米飯 Brown rice	素蝦絲蒸蛋 Steamed Egg with Vegetarian Crab Sticks	素鮑魚排 Vegetarian Fish Fillet	雪菜炒豆腐 Stir-fried Preserved Cabbage and Bean Curd	豆豉燜筍絲 Bamboo Shoots with Fermented Soy	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針鮮菇湯 Daylily and Mushroom Soup	3.7	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	729
	糙米、白米	雞蛋 素蝦絲	素鮑魚排X2	豆腐 雪菜 黃椒 薑絲	筍絲 豆豉			金針花 秀珍菇 金針菇							
3/4 (二)	白飯 Rice	◎素蝦餅 Vegetarian Shrimp Cake	紅燒油豆腐 Stewed Tofu	三絲豆包 Stir-fried Vegetables with Bean Curd	菱角燉鮮菇 Stir-fried Water Chestnuts and Mushroom	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	花豆腰圓甜湯 Kidney Beans Sweet Soup	3.5	3.1	1.4	3.0	1.0	0.1	752
	白米	素蝦餅X1	油豆腐X2	豆包絲 芹菜 黑木耳 紅蘿蔔	菱角 鴻喜菇 甜豆 銀杏			花豆 腰圓							
3/5 (三)	五穀飯 Grain Rice	松露蘑菇炒蛋 Scrambled Eggs with Truffle and Mushroom	三杯麵腸 3-cup Rolled Flour Gluten	紅燒高麗菜 Stir-fried Cabbage with Shredded Carrot	蘑菇燒雙菇 Braised Kelp with Radish and Bean Curd	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	薑絲青木瓜湯 Green Papaya Soup and Shredded Ginger	4.0	2.4	1.2	3.5	1.0	0.0	747
	五穀米、白米	雞蛋 蘑菇 松露醬	麵腸 九層塔 老薑	高麗菜 紅蘿蔔	白蘿蔔 海帶結 豆皮結X3			青木瓜 薑絲 枸杞							
3/6 (四)	白飯 Rice	香烤素肉排 Roasted Vegetarian Steak	金沙凍豆腐 Stir-fried Tofu with Salted Egg	鴨城上樹 Stir-fried Mung Bean Noodles with Vegetables	青椒炒素雞 Stir-fried Vegetarian Chicken with Green Pepper	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	香菇竹筍湯 Bamboo Shoots Soup with Mushroom	3.4	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	738
	白米	素肉排	凍豆腐 鹹蛋黃 紅椒	冬粉 紅蘿蔔 素肉絲 黑木耳	青椒 素雞 玫瑰粉			竹筍 香菇							
3/7 (五)	特餐	古早味酸筍絲素肉燥飯 Vegetarian Minced Pork Rice with Preserved Mustard and Mushroom	沙茶豆包 Tofu Skin in Vegetarian Shacha	蓮藕炒麵丸 Stir-fried Lotus Roots with Wheat Gluten	野菇豆芽菜 Stir-fried Bean Sprouts with Mushroom	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	四神湯 Four-Herbal Soup	4.0	3.1	2.0	3.0	1.0	0.0	696
		白米 素肉 肉干丁 酸菜 香菇	豆包 素沙茶(含芝麻)	麵丸 蓮藕 豆薯 紅蘿蔔	豆芽菜 秀珍菇 紅蘿蔔			山藥 洋蔥仁 蓮子 茯苓							
3/10 (一)	糙米飯 Brown rice	香料馬鈴薯烘蛋 Frittata with Potato and Spices	醬燒素肉 Stir-fried Vegetarian Meat	枸杞雙花 Stir-fried Cauliflower, Broccoli and Goji	涼拌雙絲 Dried Tofu Strips and Kelp Strips	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	冬瓜素海鮮羹 White Gourd Soup with Vegetarian Seafood Strips	3.9	3.2	1.8	3.0	1.0	0.0	689
	糙米、白米	雞蛋 馬鈴薯 紅蘿蔔	素肉塊 麵粉 菜豆 紅甜椒	白花椰 綠花椰 枸杞	白干絲 海帶絲 芹菜			冬瓜 素蝦仁 素蝦絲 薑絲							
3/11 (二)	白飯 Rice	京醬豆干絲 Stir-fried Dried Tofu Strips	素肉末燒豆腐 Braised Tofu with Vegetarian Minced Pork	番姑燉皇帝豆 Lima Beans and Tomato Stew	土豆麵筋 Wheat Gluten and Peanut	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	綠豆花生甜湯 Mung Beans and Peanut Soup	3.5	3.2	1.3	3.0	1.0	0.1	755
	白米	豆干絲 小黃瓜	飯豆腐 素絞肉 薑	皇帝豆 番姑 蘑菇	麵筋 鷹嘴豆 花生 細扣菇			綠豆 花生							
3/12 (三)	五穀飯 Grain Rice	香油十層干 Braised Dried Tofu	玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn Kernels	清炒什錦鮮菇 Stir-fried Vegetables	清炒菜豆 Stir-fried Legume	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紫菜素丸湯 Seaweed Soup with Vegetarian Meat Ball	3.4	2.5	1.3	3.5	1.0	0.0	713
	五穀米、白米	十層干X4	雞蛋 玉米	高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳	菜豆 鴻喜菇			紫菜 素香菇 九枸杞							
3/13 (四)	白飯 Rice	芹香黑干 Stir-fried Dried Tofu with Celery	竹筍香菇烤翅 Stir-fried Gluten with Mushrooms and Bamboo Shoots	白菜炒年糕 Stir-fried Cabbage and Rice Cake	紅片花椰 Stir-fried Broccoli with Carrot	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	味噌蛋花湯 Miso Soup with Egg Drop	3.5	2.8	2.0	3.0	1.0	0.0	734.0
	白米	黑干片 芹菜	烤翅 竹筍 毛豆 香菇	大白菜 年糕 木耳	青花菜 紅蘿蔔			雞蛋 鴻喜菇							
3/14 (五)	特餐	白醬煎蒜義大利麵 Spaghetti Alfredo	鮮菇烘蛋 Vegetable Frittata	照燒醬豆腐 Braised Tofu	◎雙色地瓜球 Deep-fried Sweet Potato	彩繪白花 Stir-fried Cauliflower	水果 Fruit	義式番茄蔬菜湯 Minestrone Soup	3.8	3.0	2.3	3.5	1.0	0.0	804
		義大利麵 素肉絲 玉米 蘑菇 彩椒 奶粉	雞蛋 菠菜 紅蘿蔔	飯豆腐X5	地瓜球			高麗菜 番茄 西洋芹							
3/17 (一)	糙米飯 Brown rice	番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	豆瓣黑豆干 Stir-fried Dried Tofu Dices with Fermented Soy Sauce	香菇白菜 Stir-fried Cabbage and Mushrooms	薑絲炒扁豆 Stir-fried Broad Bean with Shredded Ginger	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	結頭菜湯 Turnip Soup	3.8	2.7	2.3	2.0	1.0	0.0	680
	糙米、白米	番茄 雞蛋	大漢黑豆干 紅蘿蔔 栗子	香菇 大白菜	茼蒿 木耳 薑絲 枸杞			結頭菜 香菜							
3/18 (二)	白飯 Rice	照燒凍豆腐 Teriyaki Tofu	素沙茶彩椒麵筋(含芝麻) Teppanyaki Bean Curd with Vegetarian Shacha (contain Sesame)	油菜湯等菜 Braised Bitter Gourd with Preserved Mustard	青木瓜炒素干 Stir-fried Green Papaya with Shredded Dried Tofu	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	黑糖芋圓湯 Taro Balls and Brown Sugar Soup	3.7	3.0	2.5	2.0	1.0	0.1	724
	白米	凍豆腐X5 白芝麻	麵筋 紅椒 黃椒	苦瓜 福菜 素蝦絲	青木瓜 白干絲 紅蘿蔔			芋圓 地瓜圓 大薏仁 黑糖							
3/19 (三)	五穀飯 Grain Rice	◎椒鹽素排骨酥 Deep-fried Vegetarian Salt and Pepper Pork Ribs	栗子炒干丁 Stir-fried Chestnuts and Dried Tofu	香菇炒豆腐 Stir-fried Bean Curd with Tomato	金沙豆薯炒蛋 Scrambled Eggs with Yam Bean and Salted Eggs	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	冬菜竹筍湯 Bamboo Shoots Soup with Preserved Vegetables	3.8	2.7	2.4	2.0	1.0	0.0	694
	五穀米、白米	素排骨酥 胡椒鹽	四方干 栗子 蓮藕 細扣菇 毛豆	豆腐 香菇 青椒	雞蛋 豆薯 鹹蛋			竹筍 冬菜							
3/20 (四)	白飯 Rice	南瓜豆腐煲 Pumpkin and Tofu Stew	素燒雞翅 Vegetarian Smoked Chicken Wings	京醬素菜豆 Stir-fried Lima Beans	碧香海菜 Stir-fried Kelp with Basil	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	牛蒡海苔湯 Burdock Soup with Kelp	3.8	3.0	2.4	3.0	1.0	0.0	778.0
	白米	飯豆腐 南瓜	素燒雞翅	皇帝豆 紅椒	海耳 紅蘿蔔 九層塔			牛蒡 海帶結							
3/21 (五)	特餐	京醬素肉炒飯 Fried Rice with Vegetarian Meat	◎酥炸素春捲 Deep-fried Vegetarian Drumstick	麻油拌芽菜 Bean Sprouts with Sesame Oil	紅燒豆干 Braised Dried Tofu	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	山藥湯 Yam Soup	3.8	2.7	2.4	3.0	1.0	0.0	736
		白米 素肉絲 高麗菜 毛豆 紅蘿蔔	素春捲X1	黃豆芽 油片絲 紅蘿蔔	小豆干(30G)X2 白蘿蔔			山藥 馬鈴薯 枸杞							
3/24 (一)	糙米飯 Brown rice	照燒豆包 Teriyaki Tofu Skin	古早味煎蛋 Steamed Egg	素乾扁四季豆 Stir-fried Legumes with Preserved Radish	香脆蒜炒筍白筍 Stir-fried Water Bamboo and King Oyster Mushroom	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	大油湯 Assorted Vegetables Thick Soup	3.7	2.7	2.5	2.0	1.0	0.0	689
	糙米、白米	豆包 白芝麻	雞蛋	四季豆 碎乾丁 菜脯	香脆蒜 筍白筍 紅蘿蔔			飯豆腐 金針菇 黑木耳 竹筍							
3/25 (二)	白飯 Rice	芹菜炒素雞 Stir-fried Vegetarian Chicken with Celery	◎酥炸素卡卡雞 Deep-fried Vegan Kara Chicken	紅片雙花 Stir-fried Cauliflower and Broccoli and Carrot	蔬菜烘蛋 Baked Vegetable Frittata	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	芋香椰奶燕麥湯 Taro and Coconut Milk with Oatmeal	3.8	2.7	2.3	2.0	1.0	0.0	691
	白米	素雞 紅椒 青椒 芹菜	素卡卡雞X2	白花椰 綠花椰 紅蘿蔔	高麗菜 紅椒 黃椒 雞蛋			芋頭 燕麥 椰奶 奶粉							
3/26 (三)	蔬食特餐	什蔬蛋炒飯 Vegetable Egg Fried Rice	玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn kernels	蜜汁黑干 Dried Tofu with Sweet Sauce	醬燒馬鈴薯 Stir-fried Potato	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	番茄豆腐湯 Tomato and Tofu Soup	3.7	2.7	2.5	2.0	1.0	0.0	689
蔬食日		白米 菜豆 豆薯 雞蛋 木耳 紅蘿蔔	雞蛋 玉米	大漢黑豆干 香菜	馬鈴薯 紅蘿蔔 白芝麻			飯豆腐 番茄 蔥花							
3/27 (四)	白飯 Rice	糖醋素肉塊 Sweet and Sour Vegetarian Meat	客家小炒 Hakka-style Vegetarian Stir-fry	香滑蘭花干 Braised Bean Curd	胡瓜滑炒絲 Stir-fried Cucumber and Mushrooms	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	扁擔鮮菇湯 Bottle Gourd Soup with Mushroom	4.0	2.7	2.4	2.0	1.0	0.0	709.5
	白米	素肉塊X4 香菇 彩椒	豆干片 素鮑魚 黑木耳 紅蘿蔔 芹菜	蘭花干X3 香菜	胡瓜 素蝦仁 枸杞			扁擔 鴻喜菇 薑絲							
3/28 (五)	特餐	客家炒飯條 Hakka Stir-fried Rice Noodles	◎煙燻鹽豆包 BBQ Tofu Skin	梅乾菜油豆腐 Braised Tofu with Preserved Mustard	腐乳高麗菜 Stir-fried Cabbage with Fermented Bean Curd	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海草蛋花湯 Kelp Sprouts Egg Drop Soup	3.9	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0	726
		飯條 素肉絲 豆芽菜 香菇 紅蘿蔔	豆包	飯豆腐 梅乾菜	高麗菜 紅蘿蔔 豆腐乳			海帶芽 雞蛋							
3/31 (一)	糙米飯 Brown rice	瑞香烘蛋 Basil Frittata	鐵板黑胡椒豆腐 Teppanyaki Black Pepper Tofu	麵筋白菜滷 Braised Chinese Cabbage and Wheat Gluten	彩蔬炒豆薯 Stir-fried Yam Bean with Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紅棗蓮藕栗子湯 Lotus Roots and Chestnuts Soup with Red Dates	4.0	3.0	2.4	2.0	1.0	0.0	731
	糙米、白米	雞蛋 九層塔	油豆腐 香菇 紅蘿蔔	大白菜 木耳 麵筋泡	豆薯 彩椒 玉米			蓮藕 栗子 紅棗							

◎表油炸物，皆含飽實 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
本村未使用麵粉油炸食品

菜單開立：康橋(新生命股份有限公司營養師)