

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/蛋黃 類 (g)	蔬菜類 (g)	油脂及 烹調糖 類 (g)	水果 (g)	鈉類 (mg)	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	秋葵燜鮮菇 Okra Braised with Fresh Mushrooms	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	花豆脆圓甜湯 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	秋葵鴻喜菇甜豆銀杏			花豆脆圓							
3/5 (三)	五穀飯 Grain Rice	松露菌菇炒蛋 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	蘿蔔燒雙菇 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	白蘿蔔海帶結豆皮筍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	鴨脯上粥 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	青椒素雞豆腐絲			竹筍香菇							
3/7 (五)	特餐	古早味酸筍絲菜素肉燥飯 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
		白米素肉肉干干丁酸筍香菇	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	素肉塊麵筋菜豆紅甜椒	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 Peanuts 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	香油十磨干 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	十磨干X4	雞蛋玉米	高麗菜紅蘿蔔黑木耳	菜豆鴻喜菇			紫菜素香菇丸枸杞							
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	豆瓣燒黑干 Stir-fried Dried Tofu Dices with Fermented Soy Sauce	香菇白菜 Stir-fried Cabbage and Mushrooms	薑絲炒扁扁 Stir-fried Bottle Gourd 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	大漢黑豆干丁紅蘿蔔栗子	香菇大白菜	扁扁木耳薑絲枸杞			結頭菜香菜							
3/18 (二)	白飯 Rice	照燒豆腐 Teriyaki Tofu	素沙茶彩椒麵筋(含芝麻) Teppanyaki Bean Curd with Vegetarian Shacha (contain Sesame)	福菜滷等瓜 Braised Bitter Gourd with Preserved Mustard	青木瓜炒素干絲 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			芋圓地瓜圓大薯仁黑糖							
3/19 (三)	五穀飯 Grain Rice	◎椒鹽素排骨 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	素煙雞翅 Vegetarian Smoked Chicken Wings	京醬皇帝豆 Stir-fried Lima Beans	碧香海耳 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	素煙雞翅	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	◎酥炸素棒雞腿 Deep-fried Vegetarian Drumstick	麻油拌黃芽 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	素棒雞腿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	古早味蒸蛋 Steamed Egg	素乾煨四季豆 Stir-fried Legumes with Preserved Radish	香脆菇炒筍白筍 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	四季豆碎乾丁菜蘭	香脆菇筍白筍紅蘿蔔			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	香菇豆腐湯 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	香客家小炒 Hakka-style Vegetarian Stir-fry	香油蘭干 Braised Bean Curd	胡瓜燴炒菇 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杏鮑菇彩椒	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			扁扁鴻喜菇薑絲							
3/28 (五)	特餐	客家炒飯條 Hakka Stir-fried Rice Noodles	◎煙燻醬豆包 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，皆含飽胃 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