

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	副菜4 (僅美食街)	水果	湯品	全日總 卡路里 (大卡)	主要蛋 白質 (g)	碳水化合物 (g)	脂肪 油脂類 (g)	熱量 (Kcal)		
3/3 (一)	糙米飯 Brown rice	香烤蔬菜蛋 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	豆豉燜豆苗 Bamboo Shoots with Fermented Soy	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	辣素椒炒甜不辣 Stir-fried Tempura and Pepper	水果 Fruit	金針鮮菇湯 Daylily and Mushroom Soup	3.8	3.0	2.0	2.5	1.0	736	
	糙米、白米	雞蛋 香烤絲	素鮑魚排X2	豆腐 雪菜 黃椒 薑絲	筍絲 豆豉		素甜不辣 辣素椒 辣椒		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	北非番茄燉蛋 Shakshuka	水果 Fruit	花豆龍眼甜湯 Kidney Beans Sweet Soup	3.5	3.2	1.5	3.0	1.0	0.1	760
	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		雞蛋 番茄 青椒 黃椒 鷹嘴豆			花豆 龍眼						
3/5 (三)	五穀飯 Grain Rice	松露蘑菇炒蛋 Scrambled Eggs with Truffle and Mushroom	三杯麵捲 3-cup Rolled Flour Gluten	紅燒高麗菜 Stir-fried Cabbage with Shredded Carrot	蘿蔔燒雙絲 Braised Kelp with Radish and Bean Curd	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	素泡菜微豆腐 Vegetarian Kimchi Tofu Stew	水果 Fruit	薑絲素木瓜湯 Green Papaya Soup and Shredded Ginger	4.0	2.5	1.3	3.5	1.0	0.0	755
	五穀米、白米	雞蛋 蘑菇 松露醬	麵捲 九層塔 老薑	高麗菜 紅蘿蔔	白蘿蔔 海帶結 豆皮塊X3		板豆腐 素泡菜 大白菜 金針菇			青木瓜 薑絲 枸杞						
3/6 (四)	白飯 Rice	香烤素牛排 Roasted Vegetarian Steak	金沙凍豆腐 Stir-fried Tofu with Salted Egg	鴨腿上粥 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	松露野菇起司薄餅 Truffle Quesadilla with Mushroom	水果 Fruit	香姑竹筍湯 Bamboo Shoots Soup with Mushroom	3.5	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	745
	白米	素牛排	凍豆腐 鹹蛋黃 紅椒	冬粉 紅蘿蔔 素肉絲 黑木耳	青椒 素雞 孜然粉		墨西哥餅 南瓜 蘑菇 香菇 起司 奶粉			竹筍 香菇						
3/7 (五)	特餐	古早味酸菜麵絲素肉燥飯 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	香滷味花干 Braised Bean Curd	水果 Fruit	四神湯 Four-Herbal Soup	4.0	3.2	2.0	3.0	1.0	0.0	701
		白米 素絞肉 碎干丁 鹹蛋 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		蘭花干 辣椒			山藥 洋蔥 干 蓮子 茯苓						
3/10 (一)	糙米飯 Brown rice	香料馬鈴薯烘蛋 Frittata with Potato and Spices	醫院素肉 Stir-fried Vegetarian Meat	枸杞雙花菜 Stir-fried Cauliflower, Broccoli and Goji	涼拌雙絲 Dried Tofu Strips and Kelp Strips	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	◎日式時蔬大時蔬 Vegetable Tempura	水果 Fruit	冬瓜素海鮮羹 White Gourd Soup with Vegetarian Seafood Strips	4.0	3.2	2.0	3.0	1.0	0.0	701
	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		杏鮑菇 地瓜 芋頭			冬瓜 素蝦仁 素烤絲 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	番茄微蛋串 Lima Beans and Tomato Stew	土豆麵筋 Wheat Gluten and Peanut	有機青菜 Organic Vegetable	法式生菜沙拉 French Salad	水果 Fruit	綠豆花生甜湯 Mung Beans and Peanuts Soup	3.5	3.2	1.5	3.0	1.0	0.1	760
	白米	豆干絲 小黃瓜	板豆腐 素絞肉 豆 薑	皇帝豆 香菇 蘑菇	麵筋 鷹嘴豆 花生 細扣菇		美生菜 甘藷芽 紫高麗菜 玉米 姜 萬壽			綠豆 花生						
3/12 (三)	五穀飯 Grain Rice	香滷千層干 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	馨芋毛豆 Edamame with Quinoa	水果 Fruit	紫菜素丸湯 Seaweed Soup with Vegetarian Meat Ball	3.5	2.5	1.3	3.5	1.0	0.0	720
	五穀米、白米	千層干X4	雞蛋 玉米	高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳	菜豆 鴻喜菇		豆薯 毛豆仁 紅薯 麥			紫菜 素香菇 九枸杞						
3/13 (四)	白飯 Rice	芹菜素干 Stir-fried Dried Tofu with Celery	竹筍香菇燒翅 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	乾麵麵筋 Spicy Wheat Gluten	水果 Fruit	味噌蛋花湯 Miso Soup with Egg Drop	3.5	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	745.0
	白米	黑干片 芹菜	烤麵 竹筍 毛豆 香菇	大白菜 年糕 木耳	青花菜 紅蘿蔔		麵筋 薑 辣椒			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	和風海藻沙拉 Seaweed Salad	水果 Fruit	義式番茄蔬菜湯 Minestrone Soup	3.8	3.0	2.5	3.5	1.0	0.0	809
		義大利麵 素肉絲 玉米 蘑菇 彩椒 奶粉	雞蛋 菠菜 紅蘿蔔	板豆腐X5	地瓜球		美生菜 小黃瓜 綜合海藻 芝麻			高麗菜 番茄 西洋芹						
3/17 (一)	糙米飯 Brown rice	香菇炒蛋 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	醬爆炒豆腐 Stir-fried Braised Cofu with Shredded Ginger	履歷青菜 Fresh Vegetable	素炒茶葉 Stir-fried Water Chestnuts	水果 Fruit	柿頭菜湯 Turnip Soup	3.8	2.7	2.5	2.0	1.0	0.0	696
	糙米、白米	香菇 雞蛋	大溪黑豆干丁 紅蘿蔔 栗子	香菇 大白菜	茄泥 木耳 薑絲 枸杞		蜜芋 芋茸 素椒 蔥香			柿頭菜 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)	梅菜滷香干 Braised Bitter Guard with Preserved Mustard	青木瓜炒素干絲 Stir-fried Green Papaya with Shredded Dried Tofu	有機青菜 Organic Vegetable	起司紅醬馬鈴薯 Stir-Fried Potato with Cheese and Tomato Sauce	水果 Fruit	黑糖芋圓湯 Taro Balls and Brown Sugar Soup	3.8	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0	719
	白米	凍豆腐X5 白芝麻	麵筋 紅椒 黃椒	苦瓜 福菜 素烤絲	青木瓜 白干絲 紅蘿蔔		馬鈴薯 香菇 起司絲			芋圓 地瓜圓 大薯仁 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	口水香鮑菇 Spicy King Oyster Mushroom	水果 Fruit	冬菜竹筍湯 Bamboo Shoots Soup with Preserved Vegetables	3.8	2.7	2.5	2.0	1.0	0.0	696
	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		杏鮑菇 芝麻 花生 香菜 辣椒 薑			竹筍 冬菜						
3/20 (四)	白飯 Rice	南瓜豆腐煲 Pumpkin and Tofu Stew	香煙雞翅 Vegetarian Smoked Chicken Wings	京醬素豆干 Stir-fried Lima Beans	路香海菜 Stir-fried Kelp with Basil	有機青菜 Organic Vegetable	素肚咖哩馬薩拉 Vegetarian Curry Masala	水果 Fruit	牛蒡海結湯 Burdock Soup with Kelp	3.8	3.1	2.5	3.0	1.0	0.0	786.0
	白米	板豆腐 南瓜	香煙雞翅	皇帝豆 紅椒	海菜 紅蘿蔔 九層塔		素肚 茄子 菠菜 鷹嘴豆			牛蒡 海帶結						
3/21 (五)	特餐	京醬素肉炒飯 Fried Rice with Vegetarian Meat	◎酥炸素椿絲腿 Deep-fried Vegetarian Drumstick	廟油炸黃芽 Bean Sprouts with Sesame Oil	紅燒豆干 Braised Dried Tofu	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	和風軟飯 Okra	水果 Fruit	山藥湯 Yam Soup	3.8	2.7	2.5	3.0	1.0	0.0	756
		白米 素肉絲 高麗菜 毛豆 紅蘿蔔	素椿絲腿X1	黃豆芽 油片絲 紅蘿蔔	小豆干(30G)X2 白蘿蔔		秋葵 芝麻			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 Seamed Egg	素乾煸四季豆 Stir-fried Legumes with Preserved Radish	杏鮑菇炒茭白筍 Stir-fried Water Bamboo and King Oyster Mushroom	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	素夏威夷披薩 Vegetarian Hawaiian Pizza	水果 Fruit	大滷湯 Assorted Vegetables Thick Soup	3.8	2.7	2.5	2.0	1.0	0.0	696
	糙米、白米	豆包 白芝麻	雞蛋	四季豆 碎乾丁 菜脯	杏鮑菇 茭白筍 紅蘿蔔		墨西哥餅 番茄 起司 鳳梨 毛豆 素火腿			板豆腐 金針菇 黑木耳 竹筍						
3/25 (二)	白飯 Rice	芹菜素雞排 Stir-fried Vegetarian Chicken with Celery	◎酥炸素卡卡雞 Deep-fried Vegan Kara Chicken	紅片雙花菜 Stir-fried Cauliflower and Broccoli and Carrot	蔬菜烘蛋 Baked Vegetable Frittata	有機蔬菜 Organic Vegetable	巴薩米克沙拉 Salad with Balsamic Dressing	水果 Fruit	芋香椰奶燕麥湯 Taro and Coconut Milk with Oatmeal	3.8	2.7	2.5	2.0	1.0	0.0	696
	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		美生菜 小黃瓜 紫高麗菜 紅蘿蔔 腰果			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	醬爆馬鈴薯 Stir-fried Potato	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	◎酥炸素甜不辣 Deep-fried Tempura	水果 Fruit	香菇豆腐湯 Mushroom and Tofu Soup	3.8	2.7	2.5	2.0	1.0	0.0	696
蔬食日		白米 菜豆 豆薯 雞蛋 木耳 紅蘿蔔	雞蛋 玉米	大溪黑豆干 香菜	馬鈴薯 紅蘿蔔 白芝麻		素甜不辣X3			板豆腐 番茄 蔥花						
3/27 (四)	白飯 Rice	糖醋素肉塊 Sweet and Sour Vegetarian Meat	客家菜小炒 Hakka-style Vegetarian Stir-fry	香滑蘭花干 Braised Bean Curd	胡瓜佛手絲 Stir-fried Cucumber and Mushrooms	有機青菜 Organic Vegetable	鮮菇煎餅 Vegetables Pan Cake	水果 Fruit	扁扁鮮菇湯 Bottle Gourd Soup with Mushroom	4.0	2.8	2.5	2.0	1.0	0.0	717.5
	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		雞蛋 高麗菜 金針菇 紅蘿蔔			扁扁鴻喜菇 薑絲						
3/28 (五)	特餐	客家炒麵條 Hakka Stir-fried Rice Noodles	◎鹽燒醬豆包 BBQ Tofu Skin	梅乾菜滷豆腐 Braised Tofu with Preserved Mustard	腐乳高麗菜 Stir-fried Cabbage with Fermented Bean Curd	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	素酸辣粉 Vegetarian Hot and Sour Mung Bean Noodles	水果 Fruit	海芽蛋花湯 Kelp Sprouts Egg Drop Soup	4.0	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0	733
		板條 素肉絲 豆芽菜 香菇 紅蘿蔔	豆包	板豆腐 梅乾菜	高麗菜 紅蘿蔔 豆腐乳		冬粉 金針菇 花生 香菜 辣椒			海帶芽 雞蛋						
3/31 (一)	糙米飯 Brown rice	路香烘蛋 Basil Frittata	鐵板黑胡椒豆腐 Teppanyaki Black Pepper Tofu	鮮菇白菜湯 Braised Chinese Cabbage and Wheat Gluten	彩蔬炒豆薯 Stir-fried Yam Bean with Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	胡麻菠菜 Sesame Spinach	水果 Fruit	紅棗蓮藕栗子湯 Lotus Roots and Chestnuts Soup with Red Dates	4.0	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0	733
	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		菠菜 胡麻醬 芝麻			蓮藕 栗子 紅棗						

◎或油炸物，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
本行未使用鰵鮭肝油食品