

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 (KJ)	主菜類 內類 (g)	蔬菜類 (g)	海帶類 海藻類 (g)	水果 (g)	奶類 (g)	熱量 (Kcal)
3/3 (一)	糙米飯 Brown rice	香噴噴蒸蛋 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	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	0.0	736
	糙米、白米	雞蛋素鴨絲	素鮑魚排X2	豆腐雪菜黃椒蒸鮑	筍絲豆豉		素甜不辣辣素椒辣鮑	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	秋葵燉鮮菇 Okra Braised with Fresh Mushrooms	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	豆包綠芥菜黑木耳紅蘿蔔	秋葵鴻喜菇甜豆銀杏		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	三杯麵腸 3-cup Rolled Flour Gluten	紅絲高麗菜 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	薑絲青木瓜湯 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	麵腸九層塔老薑	高麗菜紅蘿蔔	白蘿蔔海帶結豆腐塊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	鴨噴上廚 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	青椒素雞滾腐竹		墨西哥餅南瓜蘑菇香姑起司奶粉	竹筍香姑								
3/7 (五)	特餐	古早味酸菜菇絲素肉燥飯 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
		白米素肉丁干丁微菜香姑	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		蘭花干辣鮑	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	◎日式時蔬天婦羅 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	素肉塊麵腸菜豆紅甜椒	白花椰絲綠花椰枸杞	白干絲海帶絲芹菜		香鮑菇地瓜芋頭	冬瓜素蝦仁素鴨絲薑絲								
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	番茄微豆腐 Lima Beans and Tomato Stew	土魷麵筋 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	板豆腐素肉肉蒸	皇帝豆香菇蘑菇	麵筋鷹嘴豆花生細扣菇		美生菜甘菊芽紫高麗菜玉米羹刀滋	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	馨麥毛豆 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		豆馨毛豆仁紅薯麥	紫菜素香姑丸枸杞								
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	乾麵麵腸 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	烤麵竹筍毛豆香姑	大白菜年糕木耳	青花菜紅蘿蔔		麵腸薑辣鮑	雞蛋鴻喜菇								
3/14 (五)	特餐	白醬蒜蓉義大利麵 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	薑絲炒扁豆 Stir-fried Broad Bean Curd with Shredded Ginger	履歷青菜 Fresh Vegetable	素炒荸薺 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素子	香菇大白菜	扁扁素干薑絲枸杞		雲耳荸薺青椒微杏	柿頭菜香菜								
3/18 (二)	白飯 Rice	照燒凍豆腐 Teriyaki Tofu	素沙茶彩椒麵腸(含芝麻) Teppanyaki Bean Curd with Vegetarian Shacha (contain Sesame)	編菜滷苦瓜 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	起司紅薯馬鈴薯 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	麵腸紅椒黃椒	苦瓜福菜素鴨絲	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		香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	素煙雞翅 Vegetarian Smoked Chicken Wings	京醬皇帝豆 Stir-fried Lima Beans	路魯海草 Stir-fried Kelp with Basil	有機青菜 Organic Vegetable	素肚咖哩馬薩拉 Vegetarian Curry Masala	水果 Fruit	牛蒡海帶湯 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	素煙雞翅	皇帝豆紅椒	海草紅蘿蔔九層塔		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 Deep-fried Vegetarian Drumstick	扁扁拌黃芽 Bean Sprouts with Sesame Oil	紅燒豆干 Braised Dried Tofu	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	和風秋葵 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	古早味蒸蛋 Steamed Egg	素乾煸四季豆 Stir-fried Legumes with Preserved Radish	香鮑菇炒茭白筍 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	香鮑菇茭白筍紅蘿蔔		墨西哥餅香菇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 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	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	白花椰絲綠花椰紅蘿蔔	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	醬燒馬鈴薯 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	胡瓜微豆腐 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香鮑菇彩椒	豆干片素鮑菜黑木耳紅蘿蔔芹菜	蘭花干X3香菜	胡瓜素蝦仁枸杞		雞蛋高麗菜金針菇紅蘿蔔	扁扁鴻喜菇蒸鮑								
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	海草蛋花湯 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	路魯烘蛋 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	大白菜素肉麵腸泡	豆薯彩椒玉米		菠菜胡麻醬芝麻	蓮藕栗子紅棗								

◎或油炸物，皆含麵質 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
本行未使用鰵鮫汁含食品