

康橋國際學校林口校區素食 114年5月份菜單

Vegetarian Lunch and Snack Menu, May 2025

日期 Date	午餐 Lunch Menu's Detail								營養成分分析 Nutrient Content Analysis						
	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	副菜3	水果	湯品	全穀 雜糧 類 (份)	主要 蛋白質 類 (份)	油脂 及堅 果類 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (Kcal)	
5/1 (四)	白飯 Rice	沙茶香雞(含芝麻) Shacha Vegetarian Chicken (contain Sesame)	茄汁豆包 Tofu Skin with Tomato Sauce	針菇燴絲瓜 Stir-fried Sponge Gourd and Enoki Mushroom	孜然油片絲 Cumin Wheat Gluten Strips	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	山藤牛茅湯 Yam and Burdock Soup	4.0	3.0	1.2	2.5	1.0	0.0	707.5
	米	素雞 馬鈴薯 紅蘿蔔	生豆包 蕃茄	絲瓜 金針菇 枸杞	油片絲 小黃瓜			牛蒡 山藥							
5/2	特餐	蘑菇醬鐵板麵 Teppanyaki Noodles with Mushroom Sauce	◎△酥炸海苔雞排 Deep-fried Chicken Chop with Seaweed	家常豆腐 Braised Tofu	香菇高麗菜 Stir-fried Cabbage with Mushroom	應屆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針香菇湯 Daylily and Mushroom Soup	4.0	3.0	1.2	3.0	1.0	0.0	730.0
	特餐	烏龍麵 素蚵絲 毛豆 蘑菇 玉米 紅蘿蔔	素玉米雞排X2 海苔粉	板豆腐 紅蘿蔔 薑	高麗菜 香菇			金針花 細扣菇 薑絲							
5/5 (一)	糙米飯 Brown Rice	九層塔烘蛋 Basil Frittata	蜜汁烤翅	芹香炒豆干	清炒雙花	應屆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	苦瓜湯 Bitter Gourd Soup	4.0	3.5	1.2	2.5	1.0	0.0	745.0
	米 糙米	雞蛋 九層塔	烤翅 白芝麻 香菇	白豆干 芹菜 香菇 紅蘿蔔	白花菜 青花菜 薑絲			苦瓜 蔴瓜							
5/6 (二)	白飯 Rice	△日式味噌素肉排 Miso Vegetarian Steak	素沙茶炒麵(含芝麻) Vegetarian Shacha Wheat Gluten (contain Sesame)	蛋片燴黃瓜 Stir-fried Cucumber and Egg Drop	豆薯炒雙白荀 Stir-fried Water Bamboo with Yam Bean	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	椰香紫米露 Black Rice and Coconut Milk	3.9	2.8	1.1	2.1	1.0	0.0	665.0
	米	牛蒡排X2	麵輪 油菜 紅蘿蔔	大黃瓜 雞蛋 枸杞	豆薯 雙白荀 紅蘿蔔			紫米 西谷米 椰奶(奶)							
5/7 (三)	五穀飯 Grain Rice	照燒豆包 Teriyaki Bean Curd	西芹筍片炒豆結 Stir-fried Bean Curd with Sliced Bamboo Shoots and Celery	魚香素肉絲 Stir-fried Vegetarian Shredded Pork	素炒皇帝豆 Stir-fried Lima Beans	應屆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	髮菜羹湯 Long Thread Moss Thick Soup	4.0	3.0	1.3	2.6	1.0	0.0	714.5
	米 五穀米	豆包 芝麻	豆皮結 竹筍片 西洋芹	青椒 黑木耳 紅蘿蔔 素肉絲	皇帝豆 紅蘿蔔 鴻喜菇			竹筍 金針菇 髮菜							
5/8 (四)	白飯 Rice	△薑燒百展雞 Ginger Braised Vegetarian Chicken	回鍋干片 Double-cooked Dried Tofu Slices	鮮菇炒寬冬粉 Stir-fried Mung Bean Noodles with Fresh Vegetables	蘿蔔燒麵筋 Braised Radish and Sliced Wheat Gluten	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	白菜蛋花湯 Chinese Cabbage and Egg Drop Soup	4.0	3.4	1.2	2.3	1.0	0.0	728.5
	米	素百展 雞薑	豆干片 高麗菜 紅椒	高麗菜 寬冬粉 芹菜 香菇	白蘿蔔 麵筋 泡毛豆			大白菜 雞蛋							
5/9 (五)	特餐	茄汁蕃菇義大利麵 Spaghetti with Tomato Sauce and Mushrooms	起司地瓜烘蛋 Sweet Potato Frittata with Cheese	照燒海苔豆包 Teriyaki Bean Curd with Seaweed	香料烤蔬菜 Roasted Vegetables with Spices	應屆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	胡瓜湯 Cucumber Soup	4.0	3.5	1.1	2.7	1.0	0.0	751.5
	特餐	義大利麵 碎干丁 杏鮑菇 青花菜 蘑菇 番茄 香菇 玉米粒	雞蛋 地瓜 起司	豆包 海苔 芝麻	棚瓜 蘆筍 紅蘿蔔			棚瓜 枸杞							
5/12 (一)	糙米飯 Brown Rice	咖喱什錦鮮蔬 Assorted Curry Vegetables	梅菜油筍絲麵筋 Braised Kuroso Flour Gluten with Bamboo Shoots and Preserved	滷味雙拼 Braised Tofu and Kelp	翠炒鮑菇 Stir-fried King Oyster Mushroom with Vegetables	應屆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	肉骨茶 Bak Kut Teh	4.0	3.1	1.2	2.3	1.0	0.0	706.0
	米 糙米	凍豆腐X4 紅蘿蔔 蘋果 奶粉	筍絲 麵筋 梅乾菜	大溪黑豆干 海帶結	香菇絲 鮮豆 紅蘿蔔			高麗菜 杏鮑菇 薑片							
5/13 (二)	白飯 Rice	番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	蔬菜炒素肚 Vegetarian Meat Belly with Preserved Vegetables	◎咖哩炸花菜 Deep-fried Cauliflower with Curry Sauce	鮮菇炒竹筍 Stir-fried Bamboo Shoots and Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	地瓜圓燒仙草 Sweet Potato Balls and Grass Jelly	4.0	3.0	1.2	2.4	1.0	0.0	703.0
	米	雞蛋 番茄	素肚 蔬菜 薑絲	白花菜	竹筍 鴻喜菇 紅蘿蔔			仙草汁 地瓜圓 綠豆							
5/14 (三)	五穀飯 Grain Rice	素沙茶烤豆包(含芝麻) Bean Curd with Vegetarian Shacha (contain Sesame)	南瓜豆結煲 Pumpkin and Bean Curd Stew	紅燒干丁	鐵板時蔬 Teppanyaki Vegetables	應屆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	酸菜竹筍湯 Bamboo Shoots Soup with Preserved Vegetables	4.0	3.0	1.4	2.6	1.0	0.0	717.0
	米 五穀米	豆包 素沙茶	百寶結 南瓜 紅蘿蔔	四方干 紅蘿蔔 白芝麻	豆芽菜 木耳 奶油			竹筍湯 蔬菜							
5/15 (四)	白飯 Rice	木耳炒素雞 Stir-fried Vegetarian Chicken with Black Fungus	醬燒豆腐 Stir-fried Bean Curd	菜膽素肚 Scrambled Eggs with Preserved Radish	薑炒菜豆 Stir-fried Legumes with Ginger	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	玉米濃湯 Corn Soup	4.0	3.1	1.1	2.2	1.0	0.0	699.0
	米	素雞 黑木耳 紅蘿蔔 芹菜	豆腐 紫米 青椒	雞蛋 菜膽	菜豆 薑 豆酥(含芝麻)			玉米粒 雞蛋 紅蘿蔔							
5/16 (五)	特餐	韓式炸醬飯 Korean Bean Sauce Rice	◎韓式辣醬豆腐 Sweet and Sour Tofu	宮延年糕 Stir-fried Rice Cake	Stir-fried Vegetables and Mung Bean Noodles	應屆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	蔘雞白菜湯 Ginseng and Chinese Cabbage Soup	4.0	3.4	1.1	3.0	1.0	0.0	757.5
	特餐	白米 素絞肉 碎干丁 高麗菜	板豆腐 X5 彩椒 鳳梨	年糕條 素肚 紅蘿蔔 芝麻	冬粉 菠菜 木耳 紅蘿蔔 香菇 芝 蔴			大白菜 蔘鬚 芹菜							
5/19 (一)	糙米飯 Brown Rice	△BBQ素茶鴨 BBQ Bean Curd	彩蔬炒蛋 Scrambled Eggs with Vegetables	茄汁豆包塊 Stir-fried Bean Curd and Tomato	鮑菇雙花 Stir-fried Broccoli and Cauliflower with King Oyster Mushroom	應屆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紫菜腐竹湯 Seaweed and Bean Curd Soup	4.0	3.1	1.2	2.7	1.0	0.0	724.0
	米 糙米	素菜鴨	雞蛋 紅蘿蔔 黃甜椒	豆包塊 香菇 鴻喜菇	青花菜 白花菜 香菇			腐竹 紫菜							
5/20 (二)	白飯 Rice	豆鮑單菇增豆腐 Stir-fried Tofu and Mushroom with Fermented Bean Sauce	糖醋麵筋 Sweet and Sour Wheat Gluten Roll	木耳干絲 Stir-fried Dried Tofu Strips and Black Fungus	鹹蛋炒竹筍 Stir-fried Bamboo Shoots and Salted Egg	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紅豆燕麥湯 Red Beans and Oatmeal Soup	4.0	3.0	1.3	2.5	1.0	0.0	710.0
	米	飯豆 菜豆 青豆	麵筋 青椒 青椒 紅甜椒	白干絲 木耳 紅蘿蔔	竹筍 鹹蛋 枸杞			紅豆 燕麥粒							
5/21 (三)	五穀飯 Grain Rice	◎素肉孔炸雞 Vegetarian Chicken with Fermented Bean Curd	素沙茶鐵板油筋 Vegetarian Shacha Teppanyaki Tofu	Brasied White Gourd and Wheat Gluten	鮮菇絲瓜 Stir-fried Sponge Gourd and Mushroom	應屆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	大滷湯 Assorted Vegetables Soup	4.0	3.1	1.4	2.6	1.0	0.0	724.5
	米 五穀米	滷素排骨 豆腐乳	油豆腐 X2 紅蘿蔔 豆芽菜 素沙 茶(含芝麻)	冬瓜 麵輪 枸杞	絲瓜 鴻喜菇			板豆腐 雞蛋 金針菇 紅蘿蔔							
5/22 (四)	白飯 Rice	糖醋千層干 Sweet and Sour Black Dried Tofu	竹筍烤翅 Bamboo Shoots and Wheat Gluten	Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	綜合花生滷味 Braised Dishes with Peanut	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	青木瓜湯 Green Papaya Soup	4.0	3.3	1.1	2.4	1.0	0.0	723.0
	米	千層干X5 鳳梨 紅椒	烤翅 竹筍 紅蘿蔔 毛豆	高麗菜 香菇 薑片 枸杞	蘭花乾 葫蘆小 養生香菇 花生			青木瓜 香菜							
5/23 (五)	特餐	青醬單菇筆管麵 Mushroom Pesto Penne	玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn	巴釐米克烤蔬菜 Roasted Vegetables with Balsamic Dressing	◎酥炸地瓜條 Sweet Potato Fries	應屆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	義式番茄蔬菜湯 Minestrone Soup	4.0	3.2	1.0	2.6	1.0	0.0	722.0
	特餐	筆管麵 杏鮑菇 蘑菇 鴻喜菇 季 節蔬菜 九層塔 腰果碎	雞蛋 玉米	油豆腐 X3 棚瓜 黃椒 紅椒 四季 豆	地瓜			高麗菜 番茄 紅蘿蔔 西洋芹							
5/26 (一)	糙米飯 Brown Rice	紅麵素肉排 Vegetarian Cutlet with Red Vinsae	青椒炒豆干 Stir-fried Dried Tofu with Bell Pepper	鮮菇燴南瓜 Stir-fried Bottle Gourd with Mushrooms	薑絲麻油炒麵筋 Stir-fried Wheat Gluten Roll with Sesame Oil and Shredded Ginger	應屆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紅棗冬瓜湯 Red Dates and White Gourd Soup	4.0	3.0	1.1	2.5	1.0	0.0	705.0
	米 糙米	紅麵素肉排	白豆干 青椒 木耳 紅蘿蔔	南瓜 雪白菇 枸杞	麵筋 蝦頭菇 九層塔 薑絲			冬瓜 洋葱 紅 薑							
5/27 (二)	白飯 Rice	塔香茄子燴蛋 Stir-fried Eggplant with Basil and Egg	蔴冬瓜油細筋 Braised Oily Tofu with Preserved White Gourd	咖哩醬燒素肚 Braised Wheat Gluten	白菜油蔴絲 Braised Chinese Cabbage and Mung Bean Noodles	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	傳統花生甜湯 Sweet Peanut Soup	4.0	3.1	1.4	2.3	1.0	0.0	711.0
	米	雞蛋 茄子 九層塔	四角油細筋 蔴冬瓜	素肚 竹筍 香菇 紅蘿蔔	大白菜 黑木耳 冬粉			花生 洋葱 仁							
5/28 (三) 蔬食日	特餐	夏威夷雞香炒飯 Hawaiian Fried Rice with Vegetables	◎南蠻炸豆腐 Deep-fried Tofu	BBQ烤豆干(含芝麻) BBQ Dried Tofu (contain Sesame)	日式奶油燉菜 Vegetable Stew with Cream Sauce	應屆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海芽味噌湯 Kelp Sprouts Miso Soup	4.0	3.2	1.2	2.3	1.0	0.0	713.5
	特餐	白飯 毛豆 玉米 鳳梨 魔芋豆 扁豆	雞蛋豆腐 地瓜粉 蜂蜜	三角豆干 X4	青花菜 紅蘿蔔 蘑菇 鴻喜菇 奶 粉 奶油			海帶芽 油片絲 金針菇							
5/29 (四) 端午節	特餐	素花生香菇粽 Vegetarian Meat Rice Dumplings with Peanut and Mushroom	香滷黑豆干 Braised Black Dried Tofu	芹菜增腐竹 Stir-fried Tofu Skin with Celery	薑絲海蜇 Stir-fried Kelp with Shredded Ginger	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	脆筍香菇湯 Bamboo Shoots and Mushroom Soup	4.0	3.1	1.2	2.3	1.0	0.0	706.0
	特餐	米 素肉 香菇 花生	大溪黑豆干 X5 香菜 薑	腐竹 芹菜 紅蘿蔔	海帶 蝦 薑絲			脆筍片 香菇 薑絲							
5/30 (五)	端午節愉快														

◎表油炸物，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

本校未使用輻射污染食品

菜單開立：陳紅文(新北食品股份有限公司營養師)