

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	副菜4 (僅素食物)	水果	湯品							
									全穀 雜糧 類 (g)	豆類 蛋類 肉類 (g)	蔬菜 類 (g)	水果 類 (g)	乳品 類 (g)	熱量 (Kcal)		
5/1 (四)	白飯	沙茶雞(含芝麻) Shacha Vegetarian Chicken (contain Sesame)	茄汁豆包 Tofu Skin with Tomato Sauce	鮮菇海帶瓜 Stir-fried Sponge Gourd and Enoki Mushroom	孜然油片絲 Cumin Wheat Gluten Strips	有機蔬菜 Organic Vegetable	焗烤鮮茄豆腐派 Baked Cheese Zucchini with Tofu	水果	山藥牛蒡湯 Yam and Burdock Soup	4.0	3.5	1.3	2.5	1.0	0.0	747.5
	素	素雞馬鈴薯 紅蘿蔔	生豆包 蕃茄	麻豆金針菇 枸杞	油片絲 小黃瓜		板豆腐 腳瓜 番茄 起司塊		牛蒡 山藥							
5/2 (五)	特餐	蘑菇醬燉飯 Teppanyaki Noodles with Mushroom Sauce	◎酥炸海苔雞排 Deep-fried Chicken Chop with Seaweed	家常豆腐	香菇高麗菜	應時蔬菜 Fresh Vegetable	素烤鴨捲 Vegetarian Duck Roll	水果	金針香菇湯 Daylily and Mushroom Soup	4.0	3.0	1.3	3.0	1.0	0.0	732.5
	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		烤鴨餅皮 素茶鴨 豆腐 小黃瓜		金針花 紅扣菇 薑絲							
5/5 (一)	糙米飯	九層塔烘蛋 Basil Frittata	蜜汁烤翅 Stir-fried Wheat Gluten with Honey Sauce	芹香炒豆干	清炒雙花	應時蔬菜 Fresh Vegetable	馬蹄拉派菜 Masala Vegetables Stew	水果	苦瓜湯 Bitter Gourd Soup	4.0	3.5	1.3	2.5	1.0	0.0	747.5
	素糙米	雞蛋 九層塔	烤雞 白芝麻 香菇	白豆干 芹菜 香菇 紅蘿蔔	白芝麻 香菇 菜花 薑絲		加牛蒡 板豆腐 素雞 素菜 素麵		苦瓜 海菜							
5/6 (二)	白飯	△日式味噌煮肉排 Miso Vegetarian Steak	素沙茶炒麵(含芝麻) Vegetarian Shacha Wheat Gluten (contain Sesame)	蛋片辣黃瓜	◎酥炸雙白筍 Stir-fried Water Bamboo with Yam Bean	有機蔬菜 Organic Vegetable	花生醬三明治 Peanut Butter Sandwich	水果	椰香紫米露 Black Rice and Coconut Milk	4.0	2.8	1.1	2.1	1.0	0.0	672.0
	素	牛蒡餅X2	麵筋 油菜 紅蘿蔔	大黃瓜 雞蛋 枸杞	豆腐 雙白筍 紅蘿蔔		薄片吐司 花生醬		紫米 西谷粉 椰奶(糖)							
5/7 (三)	五穀飯	照燒豆包	西芹片炒豆結	素香素肉排	素炒豆干	應時蔬菜 Fresh Vegetable	蘿蔔乾洋芋蛋沙拉 Potato Egg Salad with Raisins	水果	梨菜羹湯 Long Thread Moss Thick Soup	4.0	3.0	1.4	2.6	1.0	0.0	717.0
	Grain Rice	Teriyaki Bean Curd	Stir-fried Bean Curd with Sliced Bamboo Shoots and Celery	Stir-fried Vegetarian Shredded Pork	Stir-fried Lima Beans		馬鈴薯 紅蘿蔔 白菜菜 玉米粒 胡蘿蔔 美乃滋	水果	竹筍 金針菇 薑菜							
5/8 (四)	白飯	△薑燒滑蛋雞 Ginger Braised Vegetarian Chicken	豆瓣干片 Double-cooked Dried Tofu Slices	鮮菇炒寬冬粉 Stir-fried Mang Bean Noodles with Fresh Vegetables	薑燒肉排和 Sliced Wheat Gluten	有機蔬菜 Organic Vegetable	◎酥炸秀珍菇 Deep-fried Mushroom	水果	白菜薑花湯 Chinese Cabbage and Egg Drop Soup	4.0	3.4	1.3	2.3	1.0	0.0	731.0
	素	素雞 雞腿	豆干片 高麗菜 紅椒	高麗菜 素雞 芹菜 香菇	白蘿蔔 麵筋泡 毛豆		秀珍菇		大白菜 雞蛋							
5/9 (五)	特餐	茄汁雞義大利麵 Spaghetti with Tomato Sauce and Mushrooms	起司地瓜烘蛋 Sweet Potato Frittata with Cheese	◎咖哩雙拼 Teriyaki Bean Curd with Seaweed	香料烤蔬菜 Roasted Vegetables with Spices	應時蔬菜 Fresh Vegetable	蜂蜜芥末生菜沙拉 Salad with Honey Mustard Dressing	水果	胡瓜湯 Cucumber Soup	4.0	3.5	1.2	2.7	1.0	0.0	754.0
	特餐	義大利麵 碎干丁 杏鮑菇 青花 菜 蘑菇 香菇 香菇 玉米粒	雞蛋 地瓜 起司	豆包 海苔 芝麻	腳瓜 蘆筍 紅蘿蔔		馬鈴薯 高麗菜 紅蘿蔔 毛豆 美 乃滋		胡瓜 枸杞							
5/12 (一)	糙米飯	咖哩什錦雞塊 Assorted Curry Vegetables	梅菜筍筍雞麵湯 Pumpkin Cured Meat Loaves with Bamboo Shoots and Preserved Vegetables	油味雙拼 Braised Tofu and Kelp	星沙鮑菇 Stir-fried King Oyster Mushroom with Vegetables	應時蔬菜 Fresh Vegetable	和風秋葵 Okra Salad	水果	肉骨茶 Bak Kut Teh	4.0	3.1	1.3	2.3	1.0	0.0	708.5
	素糙米	康豆腐X4 紅蘿蔔 蘋果 粉粉	筍絲 麵筋 梅乾菜	大溪菜豆干 海帶絲	杏鮑菇 甜豆 紅蘿蔔		秋葵 芝麻		高麗菜 杏鮑菇 薑片							
5/13 (二)	白飯	番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	蔬菜炒素肉 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	麻辣油豆腐 Spicy Oily Tofu	水果	甜薯芋頭球和 Grass Jelly	4.0	3.0	1.2	2.4	1.0	0.0	703.0
	素	雞蛋 香菇	素肚 雞蛋 薑絲	白芝麻	竹筍 鴻喜菇 紅蘿蔔		大三角油豆腐X2 紅辣椒		仙草汁 地瓜圓 綠豆							
5/14 (三)	五穀飯	素沙茶拌豆包(含芝麻) Bean Curd with Vegetarian Shacha (contain Sesame)	南瓜豆腐煲 Pumpkin and Bean Curd Stew	紅燒干丁	鐵板時蔬	應時蔬菜 Fresh Vegetable	素泡菜煎餅 Vegetarian Kimchi Pancake	水果	酸菜竹筍湯 Bamboo Shoots Soup with Preserved Vegetables	4.0	3.0	1.5	2.6	1.0	0.0	719.5
	素五穀米	豆包 素沙茶	百頁絲 南瓜 紅蘿蔔	四方干 紅蘿蔔 白芝麻	豆腐菜 木耳 奶油		高麗菜 素泡菜 麵粉 雞蛋		竹筍湯 酸菜							
5/15 (四)	白飯	木耳炒素雞 Stir-fried Vegetarian Chicken with Black Fungus	紅燒豆腐 Stir-fried Bean Curd	菜蔬燉 Scrambled Eggs with Preserved Radish	Stir-fried Legumes with Ginger	有機蔬菜 Organic Vegetable	海山醬肉東菜 Vegetarian Oden with Sweet Chili Bean Sauce	水果	玉米濃湯 Corn Soup	4.0	3.2	1.1	2.2	1.0	0.0	706.5
	特餐	素雞 素水耳 紅蘿蔔 芹菜	豆腐 素菜 素雞 素飯	雞蛋 菜蔬	菜蔬 蛋 豆腐(含芝麻)		板豆腐 芹菜 豆腐 素雞 素麵		素雞白菜湯 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	Stir-fried Rice Cake	素炒雙拼 Stir-fried Vegetables and Mung Bean Noodles	應時蔬菜 Fresh Vegetable	杏仁凱薩生菜沙拉 Caesar Salad with Almonds	水果	蔘鬚白菜湯 Ginseng and Chinese Cabbage Soup	4.0	3.4	1.3	3.0	1.0	0.0	762.5
	特餐	白菜 素絞肉 碎干丁 高麗菜	蝦豆腐X5 彩椒 鳳梨	牛蒡絲 素肚 紅蘿蔔 芝麻	冬粉 蔬菜 木耳 紅蘿蔔 香菇 芝麻		馬鈴薯 蒜苗 芽菜 高麗菜 杏仁 麵 包丁 起司粉		大白菜 菜蔬 芹菜							
5/19 (一)	糙米飯	△BBQ素菜鍋 BBQ Bean Curd	彩蔬炒蛋 Scrambled Eggs with Vegetables	茄汁豆包 Stir-fried Bean Curd and Tomato	Stir-fried Broccoli and Cauliflower with King Oyster Mushroom	應時蔬菜 Fresh Vegetable	◎綜合蔬菜棒 Assorted Vegetables Sticks	水果	紫菜豆腐湯 Seaweed and Bean Curd Soup	4.0	3.1	1.4	2.7	1.0	0.0	729.0
	素糙米	素菜雞	雞蛋 紅蘿蔔 黃胡椒	豆包 燒 香菇 鴻喜菇	香菇 菜蔬 白菜 菜蔬 麵筋		小黃瓜 紅蘿蔔 紅椒		腐竹 紫菜							
5/20 (二)	白飯	◎酥炸雙拼豆腐 Stir-fried Tofu and Mushroom with Fermented Soy Sauce	糖醋麵筋 Sweet and Sour Wheat Gluten Roll	Stir-fried Dried Tofu Strips and Black Fungus	鹹蛋炒竹筍 Stir-fried Vegetables and Mung Bean Noodles	有機蔬菜 Organic Vegetable	板豆腐 素菜 豆腐 素麵	水果	紅豆燕麥湯 Red Beans and Oatmeal Soup	4.0	3.0	1.3	2.5	1.0	0.0	710.0
	素	板豆腐 素雞 素菜	麵筋 素飯 素飯 紅辣椒	白干 熟木耳 紅蘿蔔	竹筍 鹹蛋 枸杞		白菜 黑豆 素菜 麵筋 日式豆腐		紅豆 燕麥 粉							
5/21 (三)	五穀飯	◎素肉孔片雞 Vegetarian Chicken with Fermented Bean Curd	素沙茶燉飯油煎 Vegetarian Shacha Teppanyaki Tofu	冬冬油麵輪 Braised White Gourd and Wheat Gluten	鮮菇絲瓜 Stir-fried Sponge Gourd and Mushroom	應時蔬菜 Fresh Vegetable	青龍炒豆干	水果	大湯湯 Assorted Vegetables Soup	4.0	3.2	1.4	2.6	1.0	0.0	732.0
	素五穀米	濕香排骨 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		豆干片 糯米飯 紅辣椒		板豆腐 雞蛋 金針菇 紅蘿蔔							
5/22 (四)	白飯	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	Braised Dishes with Peanut	有機蔬菜 Organic Vegetable	◎烤茄子豆腐泥佐口婆餅 Roasted Eggplant and Hummus with Pita	水果	青木瓜湯 Green Papaya Soup	4.0	3.3	1.2	2.4	1.0	0.0	725.5
	素	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 筍圓 小糖 生香菇 花生		口婆餅 馬鈴薯 茄子 紅蘿蔔 腐 竹 豆 素菜		青木瓜 香菜							
5/23 (五)	特餐	青醬菜蔬筆管麵 Mushroom Pesto Penne	玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn	巴薩米克烤蔬菜 Roasted Vegetables with Balsamic Dressing	◎酥炸地瓜條 Sweet Potato Fries	應時蔬菜 Fresh Vegetable	十張海苔捲 Vegetables Roll	水果	義式番茄蔬菜湯 Minestrone Soup	4.0	3.2	1.1	2.6	1.0	0.0	724.5
	特餐	筆管麵 杏鮑菇 蘑菇 鴻喜菇 李 節 青菜 九層塔 腰果碎	雞蛋 玉米	油豆腐X3 腳瓜 黃椒 紅椒 四季 豆	地瓜		十張皮 海苔 豆芽菜 紅椒 素肉 絲		高麗菜 番茄 紅蘿蔔 西洋芹							
5/26 (一)	糙米飯	△紅麵素肉排 Vegetarian Cutlet with Red Vinasse	青椒炒豆干 Stir-fried Dried Tofu with Bell Pepper	鮮菇燒豆腐 Stir-fried Bottle Gourd with Mushrooms	薑絲麻油炒麵筋 Stir-fried Wheat Gluten Roll with Sesame Oil and Shredded Ginger	應時蔬菜 Fresh Vegetable	和風海苔沙拉 Kelp Sprout Salad with Japanese Dressing	水果	紅棗冬瓜湯 Red Dates and White Gourd Soup	4.0	3.0	1.2	2.5	1.0	0.0	707.5
	素糙米	紅麵素肉排	白豆干 青椒 木耳 紅蘿蔔	腳瓜 雪白菇 枸杞	麵筋 蝦頭菇 九層塔 薑絲		馬鈴薯 豌豆 甜菜 高麗菜 綜合海 藻 豆腐		冬瓜 洋蔥 紅棗							
5/27 (二)	白飯	照香茄子烤蛋 Stir-fried Eggplant with Basil and Egg	蒜冬冬瓜燉飯 Braised Oily Tofu with Preserved White Gourd	◎麵筋燒素肚 Braised Wheat Gluten and Mung Bean Noodles	白菜油麵絲 Braised Chinese Cabbage and Mung Bean Noodles	有機蔬菜 Organic Vegetable	香料焗烤南瓜 Roasted Pumpkin with Spices	水果	傳統花生甜湯 Sweet Peanut Soup	4.0	3.1	1.4	2.3	1.0	0.0	711.0
	素	雞蛋 茄子 九層塔	四角油煎 蒜冬瓜	素肚 竹筍 香菇 紅蘿蔔	大白菜 黑木耳 冬粉		南瓜 起司塊		花生 洋蔥 仁							
5/28 (三) 素食日	特餐	夏威夷煎飯 Hawaiian Fried Rice with Vegetables	◎素肉炸豆腐 Deep-fried Tofu	BBQ烤豆干(含芝麻) BBQ Dried Tofu (contain Sesame)	日式油飯 Vegetable Stew with Cream Sauce	應時蔬菜 Fresh Vegetable	◎酥炸銀絲卷 Deep-fried Silver Thread Bun	水果	海草味噌湯 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 腰果 豆腐 豆	雞蛋 豆腐 地瓜粉 綠豆	三角豆干 X4	青花菜 紅蘿蔔 蘑菇 鴻喜菇 奶 粉 奶油		小蝦燒卷		海帶芽 油片 絲 金針菇							
5/29 (四) 端午節	特餐	素花生香菇餃 Vegetarian Meat Rice Dumplings with Peanut and Mushroom	香濃黑豆干 Braised Black Dried Tofu	芹菜燴肉竹 Stir-fried Tofu Skin with Celery	薑絲海椒 Stir-fried Kelp with Shredded Ginger	有機蔬菜 Organic Vegetable	雙豆拌醬麥 Edamame, Chickpea and Quinoa	水果	脆筒香菇湯 Bamboo Shoots and Mushroom Soup	4.0	3.2	1.2	2.3	1.0	0.0	713.5
	特餐	素 素肉 香菇 花生	大溪黑豆干X5 素菜 薑	廣竹 芹菜 紅蘿蔔	海帶 薑絲		毛豆 腰果 豆 紅薯 麥		脆筒片 香菇 薑絲							
5/30 (五)	端午節愉快															

◎素油炸物、皆含麵筋 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：陳弘文(新北食品股份有限公司營養師)