

康橋國際學校林口校區6月素食菜單 Vegetarian Lunch and Snack Menu, June 2025															
日期 Date	午餐 Vegetarian Lunch Menu's Detail								營養成分分析 Nutrient Analysis						
	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	副菜3	水果	湯品	外膳類 (份)	豆/本蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂及 坚果類 (份)	水果 (份)	熱量 (Kcal)	
6/2 (一)	糙米飯 Brown Rice	素蚵絲蛋卷 Steamed Egg with Vegetarian Crab Sticks	茄汁烤鮑 Wheat Gluten with Tomato Sauce	雪菜炒豆腐 Stir-fried Preserved Cabbage and Bean Curd	豆豉蝦筍絲 Bamboo Shoots with Fermented Soy	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針鮮菇湯 Daylily and Mushroom Soup	3.8	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	714
	糙米、白米	雞蛋 素蚵絲	烤鮑 番茄毛豆香菇	豆腐 雪菜 黃椒 薑絲	竹筍 豆豉			金針花 秀珍菇 金針菇							
6/3 (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	鮮菇炒鮮豆 Stir-fried Fresh Mushrooms with Snow Peas	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紅豆牛乳燕麥湯 Azuki Bean and Milk Soup	3.5	3.0	2.0	3.0	1.0	0.1	723
	白米	素蝦餅X1	三角油豆腐X3	豆包絲 芹菜 黑木耳 紅蘿蔔	鴻喜菇 鮮豆 香菇 蔥絲			紅豆 燕麥粉 奶粉							
6/4 (三)	五穀飯 Grain Rice	素沙茶千層干(含芝麻) Sacha Dried Tofu	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	香菇竹筍湯 Bamboo Shoots Soup with Mushroom	4.0	2.3	2.0	3.5	1.0	0.0	720
	五穀米、白米	千層干X4	麵腸 九層塔 老薑	高麗菜 紅蘿蔔	白蘿蔔 海帶結 豆皮結X3			竹筍 香菇							
6/5 (四)	白飯 Rice	番茄炒蛋 Scrambled Egg with Tomato	金沙凍豆腐 Stir-fried Tofu with Salted Egg	鴨嘸上樹 Stir-fried Mung Bean Noodles with Vegetables	青椒炒素雞 Stir-fried Vegan Chicken with Green Pepper	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	薑絲青木瓜湯 Green Papaya Soup and Shredded Ginger	4.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	750
	白米	番茄 雞蛋	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			青木瓜 薑絲 枸杞							
6/6 (五)	特餐	客家炒飯條 Hakka Stir-fried Rice Noodles	◎煙燻鹽豆包 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	四神湯 Four-Herbal Soup	3.8	3.2	2.0	3.0	1.0	0.0	751
		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			山藥 洋蔥 紅 蓮子 茯苓							
6/9 (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	佛手瓜愛麵粉 Chayote and Wheat Gluten	涼拌雙絲 Dried Tofu Strips and Kelp Strips	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	冬瓜紫菜海帶湯 Thick Winter Melon Soup with Vegetarian Seaweed	4.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	750
	糙米、白米	雞蛋 馬鈴薯 紅蘿蔔	素肉塊 菜豆 紅甜椒	佛手瓜 麵粉 枸杞 香菇	白干絲 海帶絲 芹菜			冬瓜 素蝦仁 素蚵絲 薑絲							
6/10 (二)	白飯 Rice	京醬豆干 Stir-fried Dried Tofu Strips	素肉末燒豆腐 Braised Tofu with Vegetarian Minced Pork	番茄椒皇豆 Lima Beans and Tomato Stew	土豆麵筋 Wheat Gluten with Peanuts	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	綠豆薏仁湯 Mung Bean and Job's Tears Soup	3.5	3.2	1.6	3.0	1.0	0.0	720
	白米	豆干片 X小黃瓜	飯豆腐 素絞肉 薑	豈布豆 番茄 蘑菇	麵筋 鷹嘴豆 花生 細扣菇			洋葱仁 綠豆							
6/11 (三)	五穀飯 Grain Rice	香油千層干 Braised Dried Tofu	玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn Kernels	塔香三杯素雞 Three-Cup Vegan Chicken	針菇燴綠瓜 Loofah with Mushroom	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紫菜素丸湯 Seaweed Soup with Vegetarian Meat Ball	3.8	3.0	2.0	2.7	1.0	0.0	723
	五穀米、白米	千層干X4	雞蛋 玉米	素雞 杏鮑菇 九層塔 薑片	絲瓜 金針菇 枸杞			紫菜 素香菇 大枸杞							
6/12 (四)	白飯 Rice	芹香黑干 Stir-fried Dried Tofu with Celery	竹筍香菇烤鮑 Stir-fried Gluten with Mushrooms and Bamboo Shoots	雪菜炒年糕 Green Mustard and Rice Cake	紅片花椰 Stir-fried Broccoli with Carrot	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	味噌凍豆腐湯 Miso Soup with Frozen Tofu	4.1	2.5	2.0	3.0	1.0	0.0	720
	白米	黑干片 芹菜	烤鮑 竹筍 毛豆 香菇	年糕 雪裡紅 素肉絲	青花菜 紅蘿蔔			凍豆腐 紅蘿蔔 鴻喜菇							
6/13 (五)	特餐	馬祖紅糟炒飯 Fried Rice with Red Vinasse	◎△酥炸素佛手 Deep-fried Veggie Drumstick	麻油拌芽筍 Bean Sprouts with Sesame Oil	紅燒豆干 Braised Dried Tofu	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	大油湯 Assorted Vegetables Thick Soup	3.8	3.0	2.0	3.5	1.0	0.0	759
		白米 豆包絲 綠豆 玉米 紅糟	素佛手條X1	黃豆芽 油片絲 紅蘿蔔	小豆干(30G)X2 白蘿蔔			飯豆腐 竹筍 黑木耳 紅蘿蔔 雞							
6/16 (一)	糙米飯 Brown Rice	松露蘑菇炒蛋 Scrambled Eggs with Truffle and Mushroom	黃金素拌三絲 Golden Herb Salad with Three Shreds	香菇白菜 Stir-fried Cabbage and Mushrooms	鮮菇炒蘆筍 Stir-fried Asparagus	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	鳳梨苦瓜湯 Bitter Gourd and Pineapple Soup	4.1	2.7	2.5	2.5	1.0	0.0	725
	糙米、白米	雞蛋 蘑菇 松露醬	豆干絲 素蚵絲 黃金草	大白菜 豆包絲 香菇	豆薯 蘆筍 雪白菇 銀杏			苦瓜 酸鳳梨 紅棗							
6/17 (二)	白飯 Rice	照燒凍豆腐 Teriyaki Tofu	壹沙茶彩椒麵筋(含芝麻) Teppanyaki Bean Curd with Vegetarian Shacha (contain Sesame)	破布子龍蝦 Stir-fried Gracilar	青木瓜炒素干絲 Stir-fried Green Papaya with Shredded Dried Tofu	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	冬瓜山粉圓 Chia Seeds with White Gourd Drink	4.0	3.0	1.8	2.5	1.0	0.0	723
	白米	凍豆腐X5 白芝麻	麵筋 紅椒 黃椒	龍鬚菜 紅蘿蔔 茼蒿小卷	青木瓜 白干絲 紅蘿蔔			山粉圓 冬瓜糖							
6/18 (三)	五穀飯 Grain Rice	◎椒鹽素排骨 Deep-fried Vegetarian Ribs with Salt and Pepper	栗子炒豆干 Stir-fried Chestnuts and Dried Tofu	香菇炒豆腐 Stir-fried Bean Curd with Tomato	清炒佛手瓜 Stir-fried Chayote	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	冬菜竹筍湯 Bamboo Shoots Soup with Preserved Vegetables	3.8	2.7	1.9	3.0	1.0	0.0	711
	五穀米、白米	素排骨絲 胡椒鹽	四方干 栗子 蓮藕 細扣菇 毛豆	豆腐 香菇 青椒	佛手瓜 木耳 紅蘿蔔			竹筍 冬菜 枸杞							
6/19 (四)	白飯 Rice	南瓜豆腐煲 Pumpkin and Tofu Stew	花生濃豆腐燴 Braised Peanuts and Bean Curd	蓮藕炒麵大 Stir-fried Lotus Roots with Wheat Gluten	胡瓜拌麵筋 Braised Cucumber with Wheat Gluten	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	牛蒡海苔湯 Burdock Soup with Kelp	4.2	3.1	2.0	2.0	1.0	0.0	727
	白米	飯豆腐 南瓜	豆腐絲 花生	麵大 蓮藕 紅蘿蔔	胡瓜 麵筋 泡 枸杞			牛蒡 海帶結							
6/20 (五)	特餐	粉紅蘑菇菇掌燴 Penne with Mushroom in Pink Sauce	鮮菇烘蛋 Vegetable Frittata	照燒醬油豆腐 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 Borscht Soup	4.0	2.7	1.9	3.0	1.0	0.1	733
		義大利麵 素肉絲 玉米 蘑菇 彩椒 奶粉	雞蛋蔬菜 紅蘿蔔	大三角油豆腐(35G)X2	黃地瓜球 紫地瓜球			高麗菜 番茄 西洋芹							
6/23 (一)	糙米飯 Brown Rice	BBQ風味豆包 BBQ Tofu Skin	古早味蒸蛋 Steamed Egg	甜麵醬燒素肚 Stir-fried Wheat Gluten	紅片雙花 Stir-fried Cauliflower, Broccoli, and Carrot	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	御帶菜味噌湯 Seaweed Miso Soup	3.9	3.2	1.8	2.0	1.0	0.0	708
	糙米、白米	豆包 白芝麻 素沙茶	雞蛋	素肚 杏鮑菇 青豆	白花椰 綠花椰 紅蘿蔔			御帶菜 金針菇							
6/24 (二)	白飯 Rice	芹菜炒麵筋 Stir-fried Celery with Noodle Sausage	◎△酥炸素卡啦雞 Deep-fried Vegan Kara-style Chicken	素乾燒菜豆 Stir-fried Legumes with Preserved Radish	蔬菜烘蛋 Vegetable Baked Egg	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	黑糖芋圓湯 Taro Balls and Brown Sugar Soup	3.8	2.7	2.1	3.0	1.0	0.0	716
	白米	麵筋 紅椒 黃椒 芹菜	素卡啦雞X2	菜豆 素絞肉 菜脯	高麗菜 雞蛋			芋圓 地瓜圓 大薏仁 黑糖							
6/25 (三)	蔬食特餐	蔬食哨子麵 Vegetable Braised Noodles	紅燒油豆腐 Braised Oily Tofu	佛手瓜燴鮑丸 Stir-fried Chayote and Bean Curd	高麗菜炒豆包 Cabbage and Bean Curd	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	奶香玉米濃湯 Corn Cream	4.2	2.7	2.5	2.9	1.0	0.2	766
		白麵 雞蛋 碎干丁 香菇 木耳 紅蘿蔔	四角油豆腐(70G)	佛手瓜 鮑丸 秀珍菇	高麗菜 豆包絲 紅蘿蔔			玉米 紅蘿蔔 奶粉							
6/26 (四)	白飯 Rice	糖醋素肉塊 Sweet and Sour Vegetarian Meat	客家小炒 Hakka-style Vegetarian Stir-fry	香滷蘭花干 Braised Bean Curd	鮮菇炒雙白筍 Stir-fried Water Bamboo	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	扁蒲牛蒡湯 Bottle Gourd and Burdock Soup	4.0	2.8	1.8	3.0	1.0	0.0	730
	白米	素肉塊X4 鳳梨 青椒	豆干片 素鮑魚 黑木耳 紅蘿蔔 芹菜	蘭花干X3 香菜	竹筍 茭白筍 紅蘿蔔 毛豆			牛蒡 扁蒲 枸杞							
6/27 (五)	特餐	素雞肉飯 Vegetarian Chicken Rice	沙茶豆包 Tofu Skin in Vegetarian Shacha	西芹煮什 Stir-fried Celery and Bean Curd	野菇豆芽菜 Stir-fried Bean Sprouts with Mushroom	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	胡瓜蛋片湯 Cucumber and Egg Soup	4.0	3.0	1.9	3.0	1.0	0.0	748
		白米 杏鮑菇 金針菇	豆包 素沙茶(含芝麻)	腐竹 西洋芹 素蚵絲 黃椒	豆芽菜 油片絲 秀珍菇 紅蘿蔔			胡瓜 雞蛋							
6/30 (一)	糙米飯 Brown Rice	塔香烘蛋 Basil Frittata	鐵板黑胡椒豆腐 Teppanyaki Black Pepper Tofu	麵筋白菜湯 Braised Chinese Cabbage and Wheat Gluten	彩蔬炒豆漿 Stir-fried Yam Bean with Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	番茄豆腐湯 Tomato and Tofu Soup	4.0	3.0	2.4	2.0	1.0	0.0	715
	糙米、白米	雞蛋 九層塔	三角油豆腐 香菇 紅蘿蔔	大白菜 木耳 麵筋泡	豆薯 毛豆 玉米 紅蘿蔔			飯豆腐 番茄 芹菜							

◎大油炸物：即含飽胃 Deep-fried Food, Contains gluten
△大加工品 Processed Product
沙茶醬使用含芝麻的全素沙茶醬，不含花生成分
本校本使用無糖巧克力食品

菜單開立：陳曉(新光食品股份有限公司營養師)