

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	副菜4 (僅美食街)	水果	湯品	全穀類 雜糧 (g)	豆類 肉類 (g)	蔬菜類 (g)	蛋類 海鮮類 (g)	水果 (g)	奶類 (g)	熱量 (Kcal)
6/2 (一)	糙米飯 Brown Rice	香噴噴蒸蛋 Steamed Egg with Vegetarian Crab Sticks	茄汁烤麵 Wheat Gluten with Tomato Sauce	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	法式生菜沙拉 French Salad	水果 Fruit	金針鮮菇湯 Daylihy and Mushroom Soup	3.8	3.0	2.2	2.5	1.0	0.0	719
	糙米、白米	雞蛋 素鴨絲	烤麵 香菇 毛豆 香菇	豆腐 雪菜 黃椒 薑絲	竹筍 豆豉		萬苣 苜蓿芽 紫菜 高麗菜 麵包丁 大乃湯		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	北非 香菇 燉蛋 Shakshuka	水果 Fruit	紅豆牛乳燕麥湯 Azuki Bean and Milk Soup	3.5	3.2	2.0	3.0	1.0	0.1	738
	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 甜豆 彩椒 蘑菇絲		雞蛋 香菇 青椒 黃椒 鷹爪豆		紅豆 燕麥粉 麵粉							
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	紅絲 高麗菜 Stir-fried Cabbage with Shredded Carrot	燻魚燒雙絲 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	香菇竹筍湯 Bamboo Shoots Soup with Mushroom	4.0	2.5	2.0	3.5	1.0	0.0	735
	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		飯豆腐 素泡菜 大白菜 金針菇		竹筍 香菇							
6/5 (四)	白飯 Rice	香菇炒蛋 Scrambled Egg with Tomato	金沙凍豆腐 Stir-fried Tofu with Salted Egg	鴨腿上樹 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	松露野菇起司薄餅 Truffle Mushroom Flatbread	水果 Fruit	薑絲青木瓜湯 Green Papaya Soup and Shredded Ginger	4.2	3.0	2.0	3.0	1.0	0.3	788
	白米	香菇 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		墨西哥餅 南瓜 蘑菇絲 香菇 起司 麵粉		青木瓜 薑絲 枸杞							
6/6 (五)	特餐	客家炒飯條 Hakka Stir-fried Rice Noodles	◎鹽烤醬豆包 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	法式香蒜羅旺新菜 French Provencal Ratatouille	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		椰菜 香菇 茄子 甜麵		山藥 洋蔥 仁蓮子 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	佛手瓜皮麵腸 Chayote and Wheat Gluten	涼拌雙絲 Dried Tofu Strips and Kelp Strips	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	慧麥彩豆 Mixed Beans and Quinoa Salad	水果 Fruit	冬瓜香海鮮湯 Thick Winter Melon Soup with Vegetarian Seafood	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	素肉燒 菜豆 紅辣椒	佛手瓜 麵腸 枸杞 香菇	白干絲 海帶絲 芹菜		豆腐 毛豆仁 黑豆 紅慧麥		冬瓜 素蝦仁 素鴨絲 薑絲							
6/10 (二)	白飯 Rice	京醬雞丁 Stir-fried Dried Tofu Strips	素肉末燒豆腐 Braised Tofu with Vegetarian Minced Pork	香菇微蛋豆 Lima Beans and Tomato Stew	土豆麵筋 Wheat Gluten with Peanuts	有機青菜 Organic Vegetable	涼拌鮮蘑菇 Gracilar Salad	水果 Fruit	綠豆薏仁湯 Mung Bean and Job's Tears Soup	3.5	3.2	1.8	3.0	1.0	0.1	733
	白米	豆干片 小黃瓜	飯豆腐 素雞肉 蓬	皇帝豆 香菇 蘑菇	麵筋 鷹嘴豆 花生 細粉麵		龍眼菜 紅蘿蔔 金針菇 芝麻		洋蔥仁 綠豆							
6/11 (三)	五穀飯 Grain Rice	香滷千層干 Braised Dried Tofu	玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn Kernels	塔香三杯素雞 Three-Cup Vegan Chicken	鮮菇燴綠豆 Loofah with Mushroom	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	素莊咖哩馬薩拉 Vegetarian Gluten Masala Curry	水果 Fruit	紫菜素丸湯 Seaweed Soup with Vegetarian Meat Ball	3.8	3.0	2.0	2.8	1.0	0.0	727
	五穀米、白米	千層干X4	雞蛋 玉米	素雞 香脆菇 九層塔 薑片	佛瓜 金針菇 枸杞		素莊 茄子 菠菜 鷹嘴豆		紫菜 素香菇 丸 枸杞							
6/12 (四)	白飯 Rice	芹菜黑干 Stir-fried Dried Tofu with Celery	竹筍香菇烤翅 Stir-fried Gluten with Mushrooms and Bamboo Shoots	素菜炒年糕 Green Mustard and Rice Cake	紅片花椰 Stir-fried Broccoli with Carrot	有機青菜 Organic Vegetable	奶香杏仁地瓜泥 Smashed Sweet Potato	水果 Fruit	味噌凍豆腐 Miso Soup with Frozen Tofu	4.2	2.5	2.0	3.0	1.0	0.1	735
	白米	黑干片 芹菜	烤翅 竹筍 毛豆 香菇	年糕 蜜餞紅 素肉絲	青花菜 紅蘿蔔		地瓜 麵粉 杏仁粉		凍豆腐 紅蘿蔔 鴻喜菇							
6/13 (五)	特餐	馬紅紅糟炒飯 Fried Rice with Red Vinasse	◎△酥炸素條腿 Deep-fried Veggie Drumstick	麻油拌芽菜 Bean Sprouts with Sesame Oil	紅燒豆干 Braised Dried Tofu	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	千島生菜沙拉 Salad With Thousand-island Dressing	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 豆腐 玉米 紅糟	素條腿X1	黃豆 菜 油片 絲 紅蘿蔔	小豆干(30G)X2 白蘿蔔		萬苣 紫菜 高麗菜 紅椒 素椒 蘿蔔 乾 芝麻乃湯		飯豆腐 竹筍 黑木耳 紅蘿蔔 雞 蛋							
6/16 (一)	糙米飯 Brown Rice	松露蘑菇炒蛋 Scrambled Eggs with Truffle and Mushroom	黃金菜絲三鮮 Golden Herbs 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	起司紅醬馬鈴薯 Baked Potatoes with Cheese and Tomato Sauce	水果 Fruit	鳳梨香瓜湯 Bitter Gourd and Pineapple Soup	4.2	2.7	2.5	2.5	1.0	0.2	748
	糙米、白米	雞蛋 蘑菇 松露醬	豆干絲 素鴨絲 黃金菜	大白菜 豆包絲 香菇	豆腐 蘿蔔 雪白菇 銀杏		馬鈴薯 香菇 起司絲		苦瓜 條 鳳梨 紅薑							
6/17 (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)	破布子龍眼菜 Stir-fried Gracilar	青木瓜炒素干絲 Stir-fried Green Papaya with Shredded Dried Tofu	有機青菜 Organic Vegetable	南瓜燕麥義大利烘蛋 Pumpkin and Oat Frittata	水果 Fruit	冬瓜白粉圓 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	麵腸 紅椒 黃椒	龍眼菜 紅蘿蔔 葫蘆小卷	青木瓜 白干絲 紅蘿蔔		雞蛋 南瓜 燕麥 義式香料		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	口水香脆菇 Spicy King Oyster Mushroom	水果 Fruit	冬菜竹筍湯 Bamboo Shoots Soup with Preserved Vegetables	3.8	2.7	2.0	3.0	1.0	0.0	714
	五穀米、白米	素排骨 胡椒椒鹽	四方干 栗子 蓮藕 細粉麵 毛豆	豆腐 香菇 青椒	佛手瓜 木耳 紅蘿蔔		香脆菇 芝麻 花生 香菜 辣椒醬		竹筍 冬菜 枸杞							
6/19 (四)	白飯 Rice	南瓜豆腐煲 Pumpkin and Tofu Stew	花生滷豆腐 Braised Peanuts and Bean Curd	蓮藕炒麵丸 Stir-fried Lotus Roots with Wheat Gluten	胡瓜燴雞絲 Braised Cucumber with Wheat Gluten	有機青菜 Organic Vegetable	乳酪丁餐包(30G) Cheese Bun	水果 Fruit	牛蒡海帶湯 Burdock Soup with Kelp	4.3	3.1	2.0	2.0	1.0	0.3	758
	白米	飯豆腐 南瓜	豆皮烤 花生	麵丸 蓮藕 紅蘿蔔	胡瓜 麵筋泡 枸杞		乳酪丁 餐包		牛蒡 海帶結							
6/20 (五)	特餐	粉紅醬薯義大利麵 Pasta 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	和風海藻沙拉 Seaweed Salad	水果 Fruit	義式番茄蔬菜湯 Borscht Soup	4.0	2.7	2.0	3.0	1.0	0.1	736
		義大利麵 素肉絲 玉米 蘑菇 彩椒 麵粉	雞蛋 蔬菜 紅蘿蔔	大三角油豆腐(35G)X2	黃地瓜球 紫地瓜球		萬苣 小黃瓜 玉米粒 綜合海藻 芝麻		高麗菜 香菇 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	雞鴨燒素肚 Stir-fried Wheat Gluten	紅片雙花 Stir-fried Cauliflower, Broccoli, and Carrot	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	彩蔬鮮菇披薩 Vegetarian Pizza	水果 Fruit	紅帶菜味噌湯 Seaweed Miso Soup	4.0	3.2	1.8	2.0	1.0	0.3	739
	糙米、白米	豆包 白芝麻 素沙茶	雞蛋	素莊 香脆菇 香豆	白花椰 綠花椰 紅蘿蔔		墨西哥餅 蔬菜 磨菇 毛豆 素大 麵 香菇 起司		紅帶菜 金針菇							
6/24 (二)	白飯 Rice	芹菜炒麵腸 Stir-fried Celery with Noodle Sausage	◎△酥炸素卡啦雞 Deep-fried Vegan Kara-style Chicken	素乾煸菜豆 Stir-fried Legumes with Preserved Radish	蔬菜烘蛋 Vegetable Baked Egg	有機蔬菜 Organic Vegetable	巴薩克克醬果沙拉 Salad with Balsamic Dressing	水果 Fruit	黑糖芋圓湯 Taro Balls and Brown Sugar Soup	3.8	2.7	2.2	3.0	1.0	0.0	719
	白米	麵腸 紅椒 青椒 芹菜	素卡啦雞X2	菜豆 素絞肉 菜脯	高麗菜 雞蛋		萬苣 小黃瓜 紫菜 高麗菜 紅蘿蔔 雞 蛋		芋圓 地瓜圓 大薯仁 黑糖							
6/25 (三)	蔬食特餐	蔬食鴨子麵 Vegetable Braised Noodles	紅燒油豆腐 Braised Oily Tofu	佛手瓜燴佛手瓜 Stir-fried Chayote and Bean Curd	高麗菜炒豆包 Cabbage and Bean Curd	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	◎香炸銀絲卷 Deep-fried Silver Thread Bun	水果 Fruit	切香玉冰凍湯 Corn Soup	4.3	2.7	2.5	3.0	1.0	0.2	777
蔬食日		白麵 雞蛋 芥子丁 香菇 木耳 紅蘿蔔	四角油豆腐(70G)	佛手瓜 麵丸 秀珍菇	高麗菜 豆包絲 紅蘿蔔		銀絲卷(30G) 蜂蜜 麵粉		玉米 紅蘿蔔 麵粉							
6/26 (四)	白飯 Rice	糖醋素肉塊 Sweet and Sour Vegetarian Meat	客家素小炒 Hakka-style Vegetarian Stir-fry	香滑蘭花干 Braised Bean Curd	鮮菇炒雙白菌 Stir-fried Yam Bamboo	有機青菜 Organic Vegetable	鮮蔬煎餅 Vegetables Pan Cake	水果 Fruit	瓶筒豆腐湯 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 素椒	豆干片 素乾菜 黑木耳 紅蘿蔔 芹菜	蘭花干 X3 青菜	竹筍 筍白 紅蘿蔔 毛豆		雞蛋 高麗菜 金針菇 紅蘿蔔		牛蒡 扁豆 枸杞							
6/27 (五)	特餐	素雞肉飯 Vegetarian Chicken Rice	沙茶豆包 Tofu Skin in Vegetarian Shacha	西芹腐竹 Stir-fried Celery and Bean Curd	野菇炒豆芽 Stir-fried Bean Sprouts with Mushroom	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	◎咖哩酥炸花菜 Deep-fried Cauliflower	水果 Fruit	胡瓜蛋片湯 Cucumber and Egg Soup	4.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	750
		白米 香脆菇 金針菇	豆包 素沙茶(含芝麻)	腐竹 西洋芹 素鴨絲 黃椒	豆芽菜 油片絲 秀珍菇 紅蘿蔔		白花菜		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	彩蔬炒豆華 Stir-fried Yam Bean with Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	胡麻糊帶菜 Seaweed with Sesame Sauce	水果 Fruit	番茄豆腐湯 Tomato and Tofu Soup	4.0	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0	718
	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	豆腐 毛豆 玉米 紅蘿蔔		椰菜 香菇 胡麻醬(含芝麻)		飯豆腐 香菇 芹菜							

◎表油炸物，皆含飽和 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
本行未使用福祿壽食品